

**PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DALAM MENINGKATKAN
PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM NORMAL
DIGAMPONG LAMREUNG MEUNASAH PAPEUN
KECAMATAN KRUENG BARONA JAYA
ACEH BESAR**

Ratna Juwita¹, Nurjannah²

^{1,2}Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: ratnajuwitazukri@gmail.com

ABSTRAK

Post partum menyebabkan produksi ASI berkurang. Masalah ini juga dapat mempengaruhi ASI awal, atau kolostrum yang terbentuk sebelum persediaan ASI penuh dimulai. Kehilangan banyak darah selama proses persalinan juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Adapun upaya yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan ibu post partum yaitu dengan pijat punggung. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian terapi pijat punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum normal. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan subjek dua pasien post partum normal. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02 – 20 Maret 2020. Menggunakan lembar observasi untuk menilai peningkatan produksi ASI pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung setiap pagi dan sore hari. Hasil penelitian yang didapatkan pada subjek I saat evaluasi hasil pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat punggung ASI 0 cc dan setelah dilakukan pijat punggung terjadinya peningkatan menjadi 300 cc. Sedangkan subjek II saat di evaluasi hasil pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat punggung ASI keluar 5 cc dan setelah dilakukan pijat punggung terjadinya peningkatan menjadi 330 cc. Diharapkan terapi pijat punggung dapat dijadikan sebagai salah satu terapi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum normal dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pijat Punggung, ASI, Post Partum Normal

ABSTRACT

Post partum causes reduced milk production. This problem can also affect early breast milk, or colostrum that forms before a full milk supply begins. Losing a lot of blood during childbirth can also affect milk production. Efforts are being made to accelerate the recovery of post partum mothers, namely back massage. The purpose of this study was to determine the description of nursing care by providing back massage therapy to increase milk production in normal post partum mothers. This research is descriptive using a case study approach with the subject of two normal post partum patients. This research was conducted on March 02-20 2020. Use the observation sheet to assess the increase in milk production in patients before and after back massage every morning and evening. The results of the research were obtained in subject I when evaluating the results of breastfeeding before doing 0 cc of breastfeeding back massage and after doing back massage the increase to 300 cc. While subject II when evaluating the results of breastfeeding before back massage was done, the milk came out 5 cc and after back massage the increase was 330 cc. It is hoped that back massage therapy can be used as a therapy to increase milk production in normal post partum mothers and can be applied in everyday life.

Keywords: Back Massage, Breast Milk, Normal Post Partum

PENDAHULUAN

Post partum merupakan masa sesudah melahirkan atau persalinan, masa beberapa jam sesudah lahirnya plasenta atau tali pusat sampai minggu keenam setelah melahirkan. Masa post partum dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada masa sebelum hamil yang berlangsung enam minggu, setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan yang normal pada saat sebelum hamil (Marmi, 2012). Pemberian asuhan pada masa nifas diperlukan terutama dalam proses pemilihan kesehatan fisik klien, kesehatan psikologi ibu, mencegah terjadinya komplikasi selama masa nifas, melancarkan pembentukan air susu ibu (ASI)

World Health Organization (WHO) (2018), merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan sebab ASI adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. *United Nations Childrens Found* (UNICEF) menegaskan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama dan kemungkinan bayi yang diberi susu formula meninggal dunia adalah 25 kali

lebih tinggi dari pada yang disusui oleh ibunya secara eksklusif (Selasi 2010).

Di Indonesia pada tahun 2015, berdasarkan data dari Departemen Kesehatan pada pencacatan ASI tahun 2013 cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2010 adalah 61,3%, meningkat menjadi 61,5%, pada tahun 2011 dan mengalami penurunan pada tahun 2012 menjadi 61,1%, sedangkan target nasional cakupan ASI eksklusif pada tahun 2012 yaitu 80%.

Upaya yang bisa dilakukan untuk membantu meningkatkan produksi ASI dengan memberikan terapi pijat punggung yang dapat memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Tikawati 2015).

Pijat punggung merupakan pemijatan yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Yohmi & Roesli, 2009).

Pijat punggung ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar. Selain itu pijat punggung juga dapat meningkatkan relaksasi sehingga mencegah kejadian stres dan depresi pada wanita post partum yang bisa berakibat

menurunkan kadar serum prolaktin (Depkes RI 2007; Patel & Gedam, dalam Mario, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eko (2011) menunjukkan bahwa kombinasi teknik marmet dan pijat punggung dapat meningkatkan produksi ASI. Sementara itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Mardiyaningsih (2010) menunjukkan hasil bahwa ibu multipara mengalami kelancaran produksi ASI lebih tinggi dibandingkan dengan ibu primipara di RSUD Kebumen di kota Kebumen. Kelompok yang diberikan perlakuan pijat punggung seluruh responden sebanyak 10 orang (100%) percepatan pengeluaran ASI dalam batas normal dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan pijat punggung 6 responden (60%) percepat pengeluaran ASI dalam batas normal. Produksi ASI dipengaruhi oleh kontrol hormon laktasi yakni hormon prolaktin dan oksitosin.

Berdasarkan data 6 bulan terakhir yang didapatkan dari bidan desa gampong Lamreung Meunasah Papeun bahwa jumlah ibu yang melahirkan normal sebanyak 23 orang, 18 diantaranya ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, dan 5 diantaranya memberikan ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI.

Dalam penelitian ini dipilih 2 orang sebagai subjek penelitian yaitu subjek I (Ny. Y) dan subjek II (Ny. F). Subjek I berinisial Ny. Y berusia 37 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SD, pekerjaan ibu rumah tangga. Subjek I melahirkan tanggal 2 Maret 2020. Berat badan bayi saat lahir 3,2 kg. Setelah melahirkan subjek I mengeluh ASInya tidak keluar, payudara simetris, puting susu menonjol, payudara bengkak dan keras.

Subjek II berinisial Ny. F berusia 24 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga. Subjek II melahirkan tanggal 5 Maret 2020. Setelah melahirkan subjek II mengeluh ASInya sedikit, payudara simetris, puting susu menonjol, payudara bengkak dan keras.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian **Penerapan Pijat Punggung Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di Gampong Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar.**

METODE

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument berupa lembar pengkajian, lembar observasi, gelas ukur untuk mengukur pengeluaran ASI, dua buah waslap, baskom, handuk, minyak zaitun dan lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) tentang penerapan pijat punggung pada ibu *post partum*.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien *post partum* normal di Gampong Lamreung Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar, dengan Kriteria: 1. Ibu yang bersedia menjadi responden, 2. Ibu Primipara, 3. Ibu melahirkan normal

dengan bayi lahir hidup., 4. Ibu post partum hari ke-2, 5. Pasien tidak komplikasi., 6. Tidak mempunyai benjolan di payudara.

Penelitian telah dilakukan di Gampong Lamreung Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar pada tanggal 02 – 20 Maret 2020.

HASIL

Berdasarkan hasil studi kasus, diketahui bahwa evaluasi produksi ASI lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1
Hasil evaluasi produksi ASI subjek I

NO	Hari/Tanggal	Jam	Produksi ASI					
			ASI keluar	Sebelum		Sesudah		Volume ASI
				Frekuensi Menyusui	ASI keluar	Frekuensi Menyusui		
1.	Kamis 5 Maret 2020	10.00 WIB	Tidak ada	2-3 kali sehari	0 cc	Ada	2-3 kali sehari	5 cc
2.	Jumat 6 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	2-3 kali sehari	10 cc	Ada	2-4 kali sehari	20 cc
3.	Sabtu 7 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	3-5 kali sehari	50 cc	Ada	3-6 kali sehari	100 cc
4.	Minggu 8 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	3-7 kali sehari	150 cc	ada	3-7 kali sehari	200 cc
5.	Senin 9 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	6-8 kali sehari	220 cc	Ada	8 kali sehari	250 cc
6.	Selasa 10 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	8 kali sehari	270 cc	Ada	8 kali sehari	300 cc

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemijatan pada hari pertama tidak keluar dan sesudah pemijatan menjadi 10 cc, kemudian terjadi

peningkatan dari hari kedua sampai hari enam sebanyak 300 cc dengan frekuensi menyusui 8 kali sehari.

Tabel 2

Hasil evaluasi produksi ASI Subjek II

NO	Hari/Tanggal	Jam	Produksi ASI					
			Sebelum			Sesudah		
			ASI keluar	Frekuensi Menyusui	Volume ASI	ASI keluar	Frekuensi Menyusui	Volume ASI
1.	Sabtu 7 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	2-3 kali sehari	5 cc	Ada	2-3 kali sehari	10 cc
2.	Minggu 8 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	2-3 kali sehari	30 cc	Ada	2-4 kali sehari	80 cc
3.	Senin 9 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	3-5 kali sehari	120 cc	Ada	3-6 kali sehari	150 cc
4.	Selasa 10 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	3-7 kali sehari	180 cc	Ada	3-7 kali sehari	220 cc
5.	Rabu 11 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	6-8 kali sehari	260 cc	Ada	8 kali sehari	290 cc
6.	Kamis 12 Maret 2020	10.00 WIB	Ada	8 kali sehari	310 cc	Ada	8 kali sehari	330 cc

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemijatan pada hari pertama sebanyak 5 cc dan sesudah pemijatan menjadi 10 cc, kemudian terjadi peningkatan dari hari ke dua sampai hari ke enam sebanyak 330 cc dengan frekuensi menyusui 8 kali sehari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan pijat punggung dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum normal diperoleh hasil adanya peningkatan dalam produksi ASI pada subjek I dan subjek II post partum normal sesudah dilakukan intervensi penerapan pijat punggung.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil sebelum dilakukan pijat punggung hari pertama pada subjek I

tidak mengeluarkan ASI dan setelah dilakukan pijat punggung ASI meningkat menjadi 300 cc pada hari keenam dan pada subjek II ASI sebelum dilakukan pijat sebanyak 5 cc pada hari pertama dan setelah dilakukan pijat punggung ASI meningkat menjadi 330 cc pada hari keenam.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusdiati (2013), diketahui bahwa adanya pengaruh pijat punggung terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata ibu yang tidak diberikan intervensi pijat oksitosin memiliki kadar ASI lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang dilakukan intervensi pijat punggung. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Endah (2011) yang menunjukkan bahwa waktu

pengeluaran kolostrum kelompok perlakuan intervensi pijat punggung rata-rata 5,8 jam sedangkan lama waktu kelompok kontrol rata-rata 5,9 jam.

Pada subjek I setelah dilakukan pijat punggung selama 6 hari adanya peningkatan, pada hari pertama sampai hari keenam subjek mengalami peningkatan ASI secara teratur, karena subjek mengatakan sekarang ini dirinya banyak mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini sesuai dengan teori Heryani (2010) bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. Subjek II setelah dilakukan penerapan pijat punggung dapat meningkatkan produksi ASI, adanya peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijat selama enam hari, karena subjek mengatakan bahwa saat ini dirinya banyak mengonsumsi makanan bergizi.

Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, diantaranya asupan gizi, frekuensi menyusui dan umur ibu. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat

ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin, serta mineral yang cukup (Heryani, 2010).

Berdasarkan hasil pengkajian awal pada kedua subjek didapatkan bahwa terdapat perubahan asupan nutrisi, dimana saat pengkajian subjek I hanya menghabiskan setengah porsi nasi dan lebih suka makan roti. Dan pada subjek II didapatkan hasil pengkajian bahwa subjek II lebih suka makan buah dan kurang suka makan sayur.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada subjek I pada hari pertama dan kedua subjek I menyusui bayinya 2-3 kali sehari. Pada hari ketiga frekuensi menyusui terus meningkat hingga hari keenam. Pada subjek II frekuensi menyusui dihari pertama 2-3 kali sehari dan pada hari ketiga sampai hari keenam frekuensi menyusui 6-8 kali sehari sehingga ASI terus meningkat.

Dilihat dari segi produksi ASI ibu-ibu berusia 19-23 tahun lebih baik menghasilkan ASI dibandingkan dengan yang berusia lebih tua. Primipara yang berusia 35 tahun cenderung tidak menghasilkan ASI yang cukup. Dan secara alami proses degeneralisasi payudara mengenai ukuran kelenjar alveoli

mengalami regresi yang dimulai pada usia 30 tahun, sehingga proses tersebut cenderung kurang menghasilkan ASI (Proverawati, 2010).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa Subjek I berusia 37 tahun sehingga produksi ASI pada subjek I berkurang. Sedangkan subjek II berusia 24 tahun sehingga produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan subjek I.

KESIMPULAN

Berdasarkan fokus studi dan pembahasan pada ibu post partum normal yang mengalami masalah pengeluaran ASI setelah dilakukan penerapan pijat punggung dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan produksi ASI pada kedua subjek penelitian. Sebelum dilakukan pijat punggung kedua subjek mengalami kekurangan ASI. Namun setelah dilakukan penerapan pijat punggung kedua subjek mengalami peningkatan produksi ASI. Dimana pada subjek I diperoleh pengeluaran ASI sebanyak 300 cc pada hari keenam dan pada subjek ke II diperoleh pengeluaran ASI sebanyak 330 cc pada hari keenam.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka dalam sub

bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Post Partum
Melakukan terapi pijat punggung secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum normal.
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Pengembangan ilmu untuk menambah perluasan ilmu dan referensi penerapan pijat punggung dalam meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) khususnya pada ibu post partum normal yang bermasalah dengan pengeluaran ASI.
3. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh
Institusi akademi diharapkan agar terus mengembangkan dan menambah referensi buku untuk para mahasiswa/i tentang pijat punggung dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum normal. Untuk mempermudah bagi penulis atau peneliti selanjutnya untuk mendapatkan sumber-sumber referensi buku dan mengembangkan ilmu pengetahuan.
4. Peneliti selanjutnya
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan metode lain dalam pemberian terapi pijat punggung dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post

partum normal dalam asuhan
keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Y. & Risneni. (2016). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Aspiani, R.Y (2017). *Asuhan keperawatan maternitas aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Astutik, R.Y (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Depkes RI. (2007). *Pelatihan konseling menyusui*. Jakarta: Depkes RI.
- Desmawati. (2013). Penentu kecepatan pengeluaran ASI setelah sectio caesarea. <https://media.neliti.com> . Diakses 20 September 2019.
- Dinkes Provinsi Aceh (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh 2016*. Banda Aceh: Bidang Program dan Pelaporan Seleksi Data dan Informasi.
- Dewi, A.P.S, Dasuki, D., Kartini, F. (2017). Efek pijat punggung terhadap produksi ASI . *Jurnal Kesmas Indonesia*. Volume (9): 1-9. <https://docplayer.info> . Diakses 20 September 2019.
- Doengoes, M.E & Moorhouse, M.F. (2001). *Rencana perawatan maternal/bayi*. Jakarta: EEG.
- Greenstein, B & Diana, W. (2010). *Hormon oksitosin alih bahasa: at a glance sistem endokrin edisi 2*. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes RI. (2017). *Data dan informasi profil kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta.
- Mardiyarningsih, E. (2010). *Efektivitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu post sectio*. Purwokerto : Universitas Jenderal Soedirman.
- Marmi. (2012). *Asuhan kebidanan pada masa nifas “ peurperium care”*. Yogyakarta: Puataka Pelajar.
- Maryuni, A. (2012). *Inisiasi menyusui dini, Asi eksklusif dan manajemen laktasi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Mas'adah, (2010). *Teknik meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada ibu Post Sectio Caesarea*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram.
- Morhen, V., Laura, E., Beavin, M.A & Paul, J. (2012). *Massage oxytocin and reduces*. *Journal Alternative Theraphis*. 18,Pp. 11-19.
- Padila. (2014). *Keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Patel U, DS G. 2013. *Effect of back massage on loctation among postnatal mothers*. *Int J Med Res* 1(1); 5-13.
- Safitri, W.N, Susilaningsih, Panggayuh, A. (2015). Pijat punggung dan percepatan pengeluaran asi pada ibu post partum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*. Volume (1): 148 -153. <https://www.academia.edu.file=.pdf>. Diakses 14 September 2019.
- Setiadi. (2013). *Konsep dari praktik penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyaningrum, A.C, Widyawati, M.N. (2018). Pengaruh pijat terhadap produksi asi pada ibu post partum primipara di kota semarang. *Jurnal Kebidanan*. Volume (8). <https://researchgate.net> . Diakses 18 September 2019.
- Rahayu, T. (2018). Adaptasi fisiologi postpartum dan asuhan keperawatan postpartum. <https://id.scribd.com> . Diakses 12 Desember 2019.
- Tikawati, K. (2015). *Penerapan tindakan pijat punggung terhadap peningkatan produksi asi pada asuhan*

keperawatan ny. T dengan post section caesarea diruang mawar 1 rumah sakit umum dr. Moewardi surakarta. Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.

WHO recommendations: *Uterotonics for the preventions of postpartum haemorrhage.* Geneva: World Health

Organization, 2018.
<https://www.who.int> . Diakses 12 Desember 2019.

Yanik, P.(2012). *Efektifitas pijat punggung terhadap produksi ASI.* Program Studi DIII Kebidanan FIKES Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. (<http://eprints.umsida.ac.id>) . Diakses 16 September 2019.