

PENERAPAN TERAPI ROLLING MASSAGE PUNGGUNG DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK PRAKTEK MANDIRI BIDAN JAWIRIYAH S.ST PUNGE BLANG CUT

Ratna Juwita, Suci Suri Annisa
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: ratnajuwita.zukri@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI Ekslusif masih menjadi hambatan pada mayoritas ibu di dunia. Pemberian ASI non-ekslusif diakibatkan oleh kurangnya produksi ASI pada masa postpartum. Hal ini memberi dampak negatif baik pada ibu maupun pada bayi, dimana ibu akan mengalami mastitis dan abses payudara, Sedangkan bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif akan beresiko mengalami kekurangan gizi dan zat besi, gangguan pencernaan, beresiko obesitas, memicu timbulnya alergi makanan dan bayi rentan mengalami batuk, flu, demam dan diare. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi *rolling massage* punggung dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan subjek dua orang pasien postpartum normal. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Januari sampai 6 Februari 2023. Menggunakan lembar observasi untuk menilai peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rolling massage punggung setiap pagi hari. Hasil penelitian yang didapatkan pada subjek I pada saat evaluasi pengeluaran ASI didapatkan terjadinya peningkatan dari 0 cc menjadi 100 cc dan setiap prosesnya mengalami kemajuan yang sangat baik, sedangkan subjek II saat di evaluasi hasil pengeluaran ASI didapatkan terjadinya peningkatan dari 20 cc menjadi 120 cc, dan setiap prosesnya mengalami kemajuan sangat baik. Dengan demikian, disarankan kepada perawat untuk menerapkan intervensi *rolling massage* punggung dalam asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata Kunci : Postpartum, Produksi ASI, *Rolling Massage* Punggung

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is still an obstacle to the majority of the mother in the world. Non-exclusive breastfeeding is caused by the lack of breast milk production in the postpartum period. This has a negative impact on both mothers and infants, where the mother will experience mastitis and breast abscess, while the infants who do not get exclusive breastfeeding will be at risk of malnutrition, iron deficiency, digestive disorders, risk of obesity, triggering foods allergies, and infants vulnerable cough, flu, fever, and diarrhea. The purpose of this study is to illustrate nursing care with the application of Back Rolling Massage therapy to increase breast milk production in postpartum mothers. This research is descriptive by the using case study approach method with the subject of two people of normal postpartum patients. This study was conducted on January 31 - February 6, 2023. Used observation sheets to assess increased breast milk production in patients before and after the application of back rolling massage therapy every morning. The results of the study obtained in subject I at the time of evaluation of breast milk obtained the increase of 0 cc to 100 cc and each process experienced very good progress, while subject II during the evaluation of the breastfeeding results obtained an increase from 20 cc to 120 cc, and each process experienced very good progress. Thus, it is recommended for nurses apply the back rolling massage intervention in nursing care to increase breast milk production in postpartum mothers.

Keywords : Breastfeeding production, Postpartum, Back Rolling Massage

PENDAHULUAN

Postpartum merupakan proses alamiah yang dialami wanita setelah persalinan yang berlangsung selama 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis, yaitu perubahan fisik, involusi uterus, pengeluaran lochia, dan perubahan psikis. Salah satu penyesuaian fisiologis terpenting pada masa postpartum adalah proses laktasi atau pemberian.

World Health Organization (WHO) (2020), merekomendasikan pada seluruh ibu di dunia untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, dan pengenalan Air Susu Ibu (ASI) pada bayi yang baru dilahirkan (Aprilianti, 2019).

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diproduksi secara alamiah oleh kelenjar payudara berupa susu terbaik bernutrisi tinggi. Sedangkan ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 bulan tanpa ada tambahan makanan atau minuman lain kecuali vitamin, suplemen mineral dan obat-obatan (Mufdillah, dkk., 2019).

Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih. Namun, dilaporkan bahwa cakupan ASI eksklusif secara global masih rendah, dimana 41% bayi berusia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Terhitung 3 dari 5 bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif pada awal fase kehidupannya setelah dilahirkan. Padahal, diperkirakan jika semua anak usia 0 -23 bulan mendapat ASI yang optimal, maka 820.000 anak di seluruh dunia dapat diselamatkan dari berbagai penyakit setiap tahun, dan 20.000 kasus baru kanker payudara pada ibu dapat dicegah setiap tahun.

Untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum dapat digunakan dua cara yaitu cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis, obat-obatan kimia yang dapat digunakan meliputi *metoklopramid*, *domperidon*, *sulpirid*, *chlopromazin*, *growth hormone*, *thyrothopin releasing hormone* dan oksitosin (Zuppa et al 2010). Sedangkan secara non

farmakologis, diantaranya dengan meningkatkan frekuensi menyusui, mengosongkan payudara saat menyusui, *cluster feed*, susui bayi dengan kedua payudara secara bergantian, edukasi perlekatan dan tata cara menyusui yang benar, perawatan payudara dan pemijatan (Mustika, dkk., 2018).

Salah satu teknik pemijatan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI adalah *rolling massage* punggung yang dapat memberikan sensasi rileks pada ibu (Ekawati, 2017).

Terapi *rolling massage* punggung adalah teknik pemijatan tulang belakang dari leher sampai pada costa ke 5-6 yang biasanya dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Teknik *rolling massage* adalah tindakan yang memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena massage dapat merangsang hormon endorphin serta dapat menstimulasi refleks oksitosin (Nasution, Harahap, 2021).

Terapi *rolling massage* punggung diyakini dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI karena area punggung merupakan titik akupresur yang berperan dalam proses laktasi. Selain itu saraf yang ada pada payudara dipersarafi oleh saraf punggung atau dorsal yang menyebar di sepanjang tulang belakang. Maka, ketika dilakukan pemijatan pada bagian punggung akan dapat menstimulus otot-otot payudara untuk mengeluarkan hormon progesterone, estrogen dan oksitosin untuk mengeluarkan ASI. Pemijatan area punggung ibu bertujuan untuk memberi ransangan kepada kelenjar air susu ibu agar dapat memproduksi susu dan memicu hormon oksitosin atau reflex let down serta memberikan kenyamanan dan menciptakan rasa rileks pada ibu melalui hormon endorphine, semakin sering *rolling massage* punggung ini dilakukan maka semakin meningkat pula hormon oksitosin dalam tubuh untuk memperlancar produksi ASI (Sari, dkk., 2017).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Klinik Praktek Mandiri Bidan Jawiriyah,

bahwa data 3 bulan terakhir jumlah ibu yang melahirkan normal sebanyak 69 orang, 75% diantaranya memberikan ASI ekslusif dan 15% diantaranya mengalami ASI kurang lancar yang disebabkan karena rendahnya isapan pada bayi, dan pada masa kehamilan ibu tidak pernah melakukan perawatan payudara.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian

Penerapan Terapi *Rolling Massage* Punggung dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum di Klinik Praktek Mandiri Bidan Jawiriyah S.ST Punge Blang Cut”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu melalui observasi dan wawancara (Abdullah, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana

peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum setelah dilakukan terapi *rolling massage* punggung.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien postpartum normal dengan kriteria : Ibu yang bersedia terlibat dalam penelitian, ibu melahirkan normal dengan bayi lahir hidup, ibu postpartum hari ke 4-10, pasien tidak komplikasi, tidak mempunyai benjolan di payudara.

Penelitian ini dilakukan di Klinik Praktek Mandiri Bidan Jawiriyah S.ST Punge Blang Cut pada tanggal 31 Januari – 6 Februari 2023, dengan lama pemberian terapi *rolling massage* punggung untuk kedua subjek adalah 3 hari selama 15 menit pada pagi hari.

Instrument yang digunakan 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 *rolling massage* pada ibu postpartum.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data subjek I bernama Ny. M berusia 32 tahun masuk ruang bersalin dengan keluhan mules, keluar darah bercampur lendir dan disertai adanya rasa nyeri pada abdomen. Subjek I sudah pernah melahirkan sebelumnya dengan cara spontan dan saat ini merupakan persalinan kedua juga dengan cara spontan.

Dari hasil pengkajian subjek mengatakan masih terasa nyeri dibagian luka perenium, tampak luka dalam keadaan kering tanpa adanya tanda infeksi. Hasil observasi yang dilakukan pada payudara ibu tidak ada lesi, bentuk simetris, pergerakan dada sama, mamae membesar, *aerola mamae* hitam, *papilla* menonjol, dan tidak ada benjolan pada mamae. Pada persalinan saat ini Subjek I mengatakan sejak hari pertama sampai hari keempat setelah bayi lahir ASI tidak keluar.

Hasil penelitian penerapan terapi *rolling massage* punggung pada subjek 1 dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1.

Hasil evaluasi produksi ASI

No	Hari/Tanggal	Jam	Produksi ASI					
			Sebelum		Sesudah			
			Volume ASI	Frekuensi BAK	Frekuensi Menyusui	Volume ASI	Frekuensi BAK	Frekuensi Menyusui
1	Jumat 03 Februari 2023	08.00 WIB	0 cc	3 Kali	-	50 cc	4 kali	8 kali
2	Sabtu 04 Februari 2023	08.00 WIB	50 cc	4 Kali	8 Kali	80 cc	6 kali	10 kali
3	Minggu 05 Februari 2023	08.00 WIB	80 cc	6 Kali	10 kali	100 cc	5 kali	11 kali

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemijatan sebanyak 0 cc dan sesudah pemijatan terjadi peningkatan sebanyak 50 cc, kemudian terjadi peningkatan pada hari kedua sampai hari ketiga sebanyak 100 cc dengan frekuensi BAK 5 kali dan frekuensi menyusui sebanyak 11 kali.

Berdasarkan pengkajian didapatkan data pasien bernama Ny. R berusia 36 tahun masuk ruang bersalin dengan keluhan mules, air ketuban pecah, keluar darah bercampur lendir dan disertai nyeri pada abdomen, subjek II sudah pernah melahirkan sebelumnya dengan cara spontan dan saat ini merupakan persalinan kedua juga dengan cara spontan.

Dari hasil pengkajian subjek II mengatakan masih terasa nyeri dibagian luka

perenium, tampak luka dalam keadaan kering tanpa adanya tanda infeksi. Hasil observasi yang dilakukan pada payudara ibu tidak ada lesi, bentuk simetris, pergerakan dada sama, mamae membesar, *aerola mamae* hitam, *papilla* menonjol, dan tidak ada benjolan pada mamae. Pada persalinan saat ini subjek II mengeluh bahwa produksi ASI nya cenderung sedikit dan bayi sangat rewel.

Hasil penelitian penerapan terapi *rolling massage* punggung pada subjek II dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

No	Hari/Tanggal	Jam	Produksi ASI					
			Sebelum		Sesudah			
			Volume ASI	Frekuensi BAK	Frekuensi Menyusui	Volume ASI	Frekuensi BAK	Frekuensi Menyusui
1	Jumat 03 Februari 2023	08.30 WIB	20 cc	2 kali	5 kali	70 cc	3 kali	8 kali
2	Sabtu 04 Februari 2023	08.30 WIB	70 cc	3 kali	8 kali	100 cc	6 kali	12 kali
3	Minggu 05 Februari 2023	08.30 WIB	100 cc	6 kali	12 kali	120 cc	7 kali	12 kali

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemijatan sebanyak 20 cc dan sesudah pemijatan terjadi peningkatan sebanyak 70 cc, kemudian terjadi peningkatan pada hari kedua sampai hari ketiga sebanyak 120 cc dengan frekuensi BAK 7 kali dan frekuensi menyusui sebanyak 12 kali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian penerapan terapi *rolling massage* punggung dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum diperoleh hasil adanya peningkatan dalam produksi ASI pada subjek I dan subjek II sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penerapan terapi *rolling massage* punggung.

Terapi *rolling massage* punggung adalah pemijatan tulang belakang dari leher sampai pada costa 5-6 dengan gerakan memutar yang biasanya dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI. Teknik *rolling massage* adalah tindakan yang memberikan sensasi rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI kedua payudara (Nasution & Harahap, 2021).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2017), diketahui bahwa adanya pengaruh terapi *rolling Massage* punggung terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata ibu yang

tidak diberikan intervensi *rolling massage* punggung memiliki Kadar ASI lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang dilakukan intervensi terapi *rolling massage* punggung. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Muryani dan Sari (2022), bahwa pemberian *rolling massage* punggung ini lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI karena saat dilakukan *rolling massage* punggung maka saraf punggung akan merangsang pengeluaran endhorpin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin.

Menurut penelitian Noviana (2018), diketahui bahwa sebagian besar ibu postpartum setelah di lakukan *massage rolling* punggung memiliki produksi ASI lebih lancar. Salah satu hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon oksitosin. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveoli di kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi tersebut menyebabkan refleks let down yang membuat air susu ibu keluar ke saluran-saluran duktus. *Rolling massage* punggung pada ibu post

partum akan mempermudah ibu dalam pemberian ASI terutama bagi ibu yang memiliki produksi ASI yang tidak lancar.

Hasil penelitian Juliastuti dan Sulastri (2018), melaporkan bahwa ibu postpartum normal yang diberikan rangsangan *rolling massage* punggung mempunyai peluang 6 kali lebih cepat pengeluaran ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan tindakan tersebut. Terapi *rolling massage* punggung merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu pemijatan sepanjang tulang vertebra. Terapi *rolling massage* punggung merupakan stimulasi yang dapat diberikan untuk merangsang pengeluaran ASI.

Menurut hasil penelitian Mayangsari (2020), menyatakan ada perbedaan sebelum dan sesudah di lakukan terapi *rolling massage* punggung terhadap produksi ASI. Pijat *rolling massage* punggung lebih efektif daripada *endorphin massage* terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Pijatan pada tulang belakang, akan merangsang *medulla*

oblongata sehingga membawa sinyal ke *hypothalamus* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga ASI akan keluar.

Proses pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu mulai dari pencarian data klien di klinik praktek mandiri bidan Jawiriyah, kemudian menemui klien, memperkenalkan diri, menjelaskan tentang maksud dan tujuan, prosedur tindakan serta manfaat dari terapi *rolling massage* punggung dan mengajukan *informed consent* pada klien.

Penerapan terapi *rolling massage* punggung pada kedua subjek dimulai dari tanggal 03 februari 2023 sampai tanggal 05 februari 2023 dengan kunjungan ke rumah subjek.

Peneliti melakukan pemijatan *rolling massage* Punggung sehari sekali pada pagi hari selama 3 hari dengan pemijatan selama 15 menit dan melakukan evaluasi jumlah frekuensi ASI, frekuensi BAK, frekuensi menyusui pada hari berikutnya sebelum diberikan terapi *rolling massage* punggung.

Subjek I mengatakan pada hari pertama sampai hari keempat setelah persalinan ASI nya tidak mau keluar, tidak nafsu makan, dan

payudara tidak terasa tegang atau penuh sehingga subjek memberikan susu formula pada bayi nya sebagai pengganti ASI. Pada hari pertama pemberian terapi *rolling massage* punggung tidak ada produksi ASI pada subjek I, di hari kedua ketika dilakukan pemijatan subjek I mengatakan ASI keluar melalui putting terus menerus dan kain yang dipakai subjek tampak basah karena keluarnya ASI. Setelah penerapan terapi *rolling massage* punggung selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan pada pagi hari, hasil pengeluaran ASI didapatkan terjadinya peningkatan, dan setiap prosesnya mengalami kemajuan yang sangat baik, hal ini dipengaruhi oleh Karena subjek I sudah mulai mengonsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan produksi ASI, frekuensi menyusui sudah mulai meningkat, ibu tidak mengalami stres, dan ibu dapat istirahat yang cukup.

Menurut teori Wahyuningsih (2018), kebutuhan nutrisi pada masa postpartum dan menyusui meningkat 25%, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah

melahirkan dan untuk produksi ASI. Ibu nifas dan menyusui memerlukan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah - buahan. Produksi ASI yang baik dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, jika makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan lancar (Ekawati, 2017). Menurut asumsi peneliti nutrisi menjadi faktor penting dalam meningkatkan produksi ASI karena dalam setiap makanan yang mengandung protein tinggi dapat meningkatkan rangsangan oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI bisa meningkat.

Selain itu stres juga dapat mempengaruhi dalam proses produksi ASI. Hal ini sesuai dengan teori Mansyur & Dahlan (2014), Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak terjadi produksi ASI. Ibu yang

sedang menyusui juga jangan terlalu banyak dibebani urusan pekerjaan rumah tangga, urusan kantor dan lainnya karena hal ini juga dapat mempengaruhi produksi ASI, untuk memproduksi ASI yang baik harus dalam keadaan tenang. Didukung penelitian Ridawati & Susanti (2020), Stres yang dialami ibu dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang menyebabkan menurunnya kadar hormon oksitosin sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam pengeluaran ASI. Menurut asumsi peneliti stres secara tidak langsung dapat mengurangi produksi ASI karena dapat menurunkan hormon oksitosin yang berperan penting dalam produksi ASI. Maka dari itu sangat penting bagi ibu menyusui untuk mengeola stres dengan baik, sehingga proses menyusui tidak terganggu. Subjek II mengatakan pengeluaran ASI setelah persalinan masih sedikit dan belum lancar.

Pada hari pertama dilakukan pemijatan subjek mengeluh badannya terasa pegal dan tidur hanya 2 jam karena bayi rewel. Pada hari kedua payudara tampak bengkak dan ASI

merembes pada saat dilakukan pemijatan. Setelah diberikan terapi *rolling massage* punggung selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan pada pagi hari, hasil pengeluaran ASI pada subjek II didapatkan terjadinya kemajuan yang sangat baik, karena subjek mengatakan saat ini dirinya memberikan ASI pada bayi sesering mungkin dan dapat istirahat yang cukup.

Menurut Mufdillah, dkk (2019), bahwa pemberian ASI sebaiknya sesering mungkin tidak perlu dijadwal, bayi disusui sesuai dengan keinginannya. Bayi dapat menentukan sendiri kebutuhannya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung akan kosong dalam 2 jam. Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada ransangan produksi selanjutnya. Didukung oleh penelitian Muryani & Sari, (2022), hisapan bayi berpengaruh terhadap produksi ASI dikarenakan waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi ransangan pada putting susu dan aerola ibu yang dapat mengeluarkan hormon

prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Menurut asumsi peneliti isapan bayi merupakan salah satu cara alami yang paling efektif untuk merangsang produksi ASI, dan menyusui secara langsung juga bisa merangsang bayi agar tetap lancar menyusui melalui putting dan menghindari bingung putting.

Subjek II juga mengatakan bahwa setelah dilakukan pemijatan dan ASI nya mulai lancar saat ini dirinya sudah dapat tidur yang cukup. Hal ini sesuai dengan teori Wahyuningsih (2018), bahwa seorang ibu nifas biasanya mengalami sulit tidur yang dapat mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, karena adanya perasaan ambivalensi tentang kemampuan merawat bayinya. Anjurkan ibu istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. Ibu dapat mulai melakukan kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan, dan ibu pergunakan waktu istirahat dengan tidur di siang hari. Apabila kondisi ibu terlalu lelah dan kurang istirahat maka produksi ASI akan berkurang (Ekawati, 2017). Menurut peneliti

istirahat yang cukup juga bisa membantu kelancaran produksi ASI karena dapat menghindarkan ibu dari kemungkinan stres yang bisa membuat produksi ASI berkurang.

Menurut asumsi peneliti hambatan atau ketidaklancaran ASI yang umumnya di alami ibu postpartum pada hari pertama sampai ketiga setelah persalinan disebabkan karena kadar estrogen yang tinggi saat setelah melahirkan. Hal ini sesuai dengan teori dari Mufdillah, dkk (2019), menyatakan bahwa selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat dengan kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga setelah persalinan kadar estrogen menurun drastis sehingga prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dan didukung dengan penelitian dari Ekawati (2017), kadar estrogen yang tinggi setelah melahirkan dapat menyebabkan terhambatnya hormon prolaktin dalam produksi ASI, sehingga ASI belum bisa keluar dan perlu dilakukan stimulasi seperti

terapi *rolling massage* punggung untuk merangsang hormon prolaktin

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat perbedaan dari kedua subjek, diantaranya subjek II menunjukkan bahwa produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan subjek I dan subjek I juga menunjukkan produksi ASI yang meningkat tetapi lebih banyak pada subjek II.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek postpartum normal dalam peningkatan produksi ASI, setelah dilakukan penerapan terapi *rolling massage* punggung dapat disimpulkan bahwa terapi *rolling massage* punggung ini dapat meningkatkan produksi ASI pada kedua subjek penelitian. Dimana produksi ASI pada subjek I dari 0 cc menjadi 100 cc dan subjek II juga mengalami peningkatan pada produksi ASI dari 20 cc menjadi 120 cc.

Penerapan terapi *rolling massage* punggung ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk meningkatkan produksi ASI

dan didukung oleh beberapa faktor, seperti banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi, frekuensi menyusui yang sering, tercukupinya waktu istirahat, dan tenangnya jiwa dan pikiran ibu.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Ibu Postpartum

Diharapkan kepada ibu postpartum dan suami dapat menggunakan terapi ini sebagai terapi non-farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Terapi *rolling massage* punggung ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

3. Institusi Akper kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan maternitas khususnya dengan

menerapkan terapi *rolling massage* punggung.

4. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan metode lain dalam pemberian terapi *rolling massage* punggung untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dan diharapkan yang ingin mengambil terapi *rolling massage* punggung ini untuk melakukan evaluasi pengukuran volume ASI 2 jam setelah pemberian terapi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K. (2018). *Berbagai metodeologi dalam penelitian pendidikan dan manajemen*. Samata Gowa: CV. Gunadarma Ilmu.

Aprilianti, A. (2019). Asuhan keperawatan keluarga Ibu postpartum pada Ny. F dan Ny. S dengan masalah keperawatan kesiapan meningkatkan ASI. Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Ekawati, H. 2017. Pengaruh rolling massage punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Medical Technology And Public Health*, 1 (2): 56-117.

Juliastuti, J., & Sulastri, S. (2018). Pengaruh Pemberian Massage Depan (Breast Care) dan Massage Belakang (Pijat

- Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Rumah Sakit Zainal Abidin Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 12(3), 227-231.
- Mansyur, N., & Dahlan, K.A. (2014). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Bogor: Makara Printing Plus.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin Massage Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 162-167.
- Mufdillah, Zulfa, S.Z. & Johan, R.B. (2019). *Buku panduan ayah ASI*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muryani., Sari, Y.R. (2022). Massage rolling punggung terhadap kelancaran asi pada ibu nifas di puskesmas siringan-ringankecamatan ujung padang. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 8(2), 73-80.
- Mustika, D.N., Nurjannah, S., & Setiawati Y.N. (2018). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nasution, L.K. & Harahap, L.J. 2021. Pengaruh perawatan payudara dengan teknik rolling massage terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Education and Development*, 9 (4): 561-568.
- Noviana, U. (2018). Pengaruh rolling massage terhadap kelancaran produksi asi ibu post partum primipara di desa campor kec. geger kab. bangkalan. jurnal ilmiah obsgin: *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 10(2), 83-88.
- Ridawati, D. I. & Susanti, H. N. 2021. Asuhan keperawatan back rolling massage untuk mengatasi ketidakefektifan menyusui pada ibu postpartum. *Seminar Nasional Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif pada Era Normal Baru*, 1(3): 171-178.
- Sari, W. A., Fitriangga, A., & Saiman. 2017. Pengaruh perawatan payudara dengan teknik massage rolling pada ibu hamil tri semester III terhadap kelancaran pengeluaran ASI postpartum di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak Barat. *Jurnal Universitas tanjungpura*, 1 (1): 1-10.
- Wahyuningsih, P.H. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- World Health Organization. (2020). Breastfeeding, (Online). https://who.int/healthtopics/breastfeeding#tab_1. Diakses 27 September 2022.
- Zuppa, A. A., Sindico, P., Orchi, C., Carducci, C., Cardiello, V., Catenazzi, P., & Romagnoli, C. (2010). Safety and efficacy of galactogogues: substances that induce, maintain and increase breast milk production. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*, 13(2), 162-174.