

## Rolling Massage Punggung Berpengaruh Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui

Niki Windasari<sup>1✉</sup>, Syiska Atik Maryati<sup>2</sup>, Susilawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Puskesmas Cakru, Jember, Indonesia

<sup>2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

[nikijova01@gmail.com](mailto:nikijova01@gmail.com)

**MAJORY**  
Malang Journal of Midwifery

### Abstrak

Masa nifas merupakan masa awal pengeluaran ASI dan penentu dalam kesuksesan pemberian ASI eksklusif, namun masih banyak pemberian susu formula karena ASI yang tidak segera keluar pada waktu pertama kali masa nifas. *Rolling massage* punggung merupakan metode menanggulangi hambatan pengeluaran ASI diawal kelahiran yaitu untuk mempercepat waktu pengeluaran ASI. Tujuan penelitian menganalisa pengaruh *Rolling massage* punggung terhadap waktu pengeluara ASI pada ibu menyusui. Jenis penelitian pre eksperimental menggunakan rancangan *intact-group comparison*, populasi 30 ibu menyusui, menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi, Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan SOP. Di bagi menjadi 2 kelompok, kelompok observasi dan perlakuan, kelompok perlakuan yang dilakukan *rolling massage* punggung selama 2-3 menit dalam 2x sehari. Hasil penelitian didapatkan kelompok yang diberi teknik *rolling massage* punggung nilai mean 11 sedangkan kelompok yang tidak diberi *rolling massage* punggung dengan nilai mean 19. Artinya yang diberikan *rolling massage* punggung waktu pengeluaran ASI lebih cepat dari pada tidak diberikan *rolling massage* punggung. Analisa data dengan uji Mann whitney didapatkan *p-value* 0,028 yang menunjukkan ada pengaruh *rolling massage* punggung terhadap waktu pengeluaran ASI. Bidan dapat memberikan teknik teknik *rolling massage* punggung pada ibu yang tidak segera keluar ASInya diawal kelahiran, sehingga waktu pengeluaran ASI lebih cepat.

**Kata Kunci:** *Rolling Massage Punggung, Air Susu Ibu, Waktu Pengeluaran*

### Abstract

*The puerperium period is the initial period of breastfeeding and is a determinant of the success of exclusive breastfeeding, but there are still many formula feedings because breast milk does not come out immediately at the first puerperium. Rolling back massage is a method of overcoming barriers to breastfeeding at the beginning of birth, which is to speed up the timing of breastfeeding. The study aimed to analyze the effect of back massage on the timing of breastfeeding for breastfeeding mothers. This type of pre-experimental research used intact-group comparison design, a population of 30 nursing mothers, using purposive sampling technique according to inclusion criteria, research instruments using observation sheets and SOPs. Divided into 2 groups, the observation and treatment groups, the treatment group who received back massage for 2-3 minutes twice a day. The results showed that the group that was given the back massage technique had a mean value of 11 while the group that was not given a back massage had a mean value of 19. This means that those who are given a rolling back massage when breastfeeding is faster than those who are not given a rolling back massage. Analysis of the data using the Mann Whitney test obtained a p-value of 0.028 which indicates that there is an effect of rolling back massage on the timing of breastfeeding. Midwives can provide a back massage technique for mothers who do not immediately come out of breast milk at the beginning of birth, so that the time to release breast milk is faster.*

**Keywords:** *Back Rolling Massage, Mother's Milk, Delivery Time.*



## PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi anak pada tahun pertama hingga tahun kedua kehidupan dipengaruhi oleh pemberian ASI, namun belum semua ibu sadar akan pentingnya pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan data dunia WHO terdapat 35,5% bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif. Secara nasional cakupan pemberian ASI Eksklusif 0-6 bulan di Indonesia berfluktuasi dalam empat tahun terakhir, menurut data Susenas cakupan ASI Eksklusif sebesar 34,3% pada tahun 2009, tahun 2010 menunjukkan bahwa baru 33,6% bayi kita mendapatkan ASI, tahun 2012 angka itu naik menjadi 42%. Dan menurut SDKI tahun 2013 cakupan ASI Eksklusif sebesar 54,3%. Mengacu pada target tahun 2014 sebesar 80%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 52,3% belum mencapai target.

Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Jawa Timur tahun 2018, pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai berusia 6 bulan hanya 43%. Bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2015 sebesar 68,8%, mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2014 (72,89%), tetapi kembali meningkat pada tahun 2016 sebesar 75% (Dinkes Jatim, 2018). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2018 menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 76,13% dan cakupan di wilayah kerja Puskesmas Cakru hanya sebesar 41,5%. Angka tersebut dibawah standar yang ditetapkan Kementerian Kesehatan RI, yaitu sebesar 80%.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya cakupan tersebut adalah tidak keluarnya ASI segera setelah

melahirkan, sehingga ibu/ keluarga memberikan susu formula. Berdasarkan studi kasus pada persalinan Desember 2019 terdapat 38,4% ibu bersalin yang ASI-nya tidak keluar. Ibu menyusui yang ASI-nya tidak keluar sampai hari kedua-ketiga yaitu 25,6%. Rendahnya pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak buruk bagi ibu ataupun bayi. Menurut Nurheti (2010) bagi bayi yang tidak segera diberikan ASI karena ASI tidak keluar pada awal kelahiran yang berpotensi untuk keluarga memberikan susu formula, sehingga bisa mengakibatkan bayi tidak terbiasa menghisap putting dan berakibat bayi tidak mau lagi menghisap ASI atau disebut bingung puting. Hal tersebut dapat berdampak pada tubuh anak menjadi rentan terhadap penyakit, karena tidak memiliki antibodi atau zat penangkal penyakit, yaitu immunoglobulin yang ada dalam ASI dan meningkatkan resiko anak mudah terkena diare, pneumononia, dan juga infeksi neonatorum lainnya.

Masalah lain yang dapat mencul, yaitu malnutrisi karena pembuatan susu formula yang encer dan kurangnya nutrisi yang lengkap pada susu formula yang berbeda kandungannya seperti pada ASI akan berdampak dalam jangka panjang yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Bagi ibu dalam jangka pendek terlambatnya kontraksi rahim yang mengakibatkan terjadinya perdarahan yang membuat ibu kehilangan banyak zat besi dan zat-zat lainnya, dan menyebabkan kurangnya proses pelekatan (Bon-ding) antara ibu dan anak yang akhirnya ibu kurang sensitive terhadap kebutuhan bayinya menjadikan anak gampang rewel.



Solusi yang dapat diberikan untuk menanggulangi terjadinya hambatan pengeluaran ASI diawal-awal kelahiran yaitu dengan tambahan pengetahuan kepada ibu-ibu hamil tentang pentingnya ASI, perawatan payudara, cara menyusui, cara menanggulangi ASI tidak lancar dan lain sebagainya dengan adanya kelas ibu hamil atau konseling pada saat ANC. Tidak menyediakan susu formula difasilitas kesehatan baik PMB, puskesmas, klinik dan rumah sakit sehingga tidak memberikan susu formula agar tidak terjadi yang namanya bingung putting.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dari faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya rangsangan otot-otot payudara, keteraturan bayi menghisap, kesehatan ibu, makanan dan istirahat ibu. Sedangkan metode memperlancar pengeluaran ASI adalah metode pijat oksitosin, teknik mermet, kompres hangat, breast care, metode SPEOS, *rolling massage* punggung. (Yuliati, 2017).

*Rolling massage* punggung yang dapat memberikan sensasi rileks pada ibu akan memberikan kenyamanan juga dapat menstimulasi refleks oksitosin sehingga melancarkan aliran saraf saluran ASI pada kedua payudara. Rangsangan *rolling massage* punggung ini merangsang saraf spinal (saraf yang keluar dari kedua sisi tulang belakang) menimbulkan rangsangan (impuls) menuju dan dari system saraf pusat dengan kata lain kelenjar endoprin memberikan impuls menuju kelenjar hipofisa (yang menghasilkan hormone oksitosin menyebabkan kontraksi otot rahim dan saluran susu di payudara). Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *rolling massage* punggung terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Cakru, Kencong, Jember.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *intact-group comparison*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 responden dengan teknik penentuan sampel *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu ibu inpartu yang ASI-nya tidak keluar, putting menonjol dan ibu bersedia untuk dilakukan *rolling massage* punggung yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cakru, Kencong, Jember pada bulan Februari-Maret 2020.

Penelitian ini menggunakan 2 kelompok, yaitu 1 kelompok perlakuan sebanyak 15 responden yang diberikan perlakuan dan 1 kelompok kontrol sebanyak 15 responden tidak diberikan perlakuan hanya dilakukan observasi saja. Perlakuan berupa *rolling massage* punggung, yaitu pemijatan pada punggung bagian belakang dilakukan dengan waktu kurang lebih dibutuhkan 2-3 menit sebanyak 2x yaitu pada 2 jam post partum dan 12 jam post partum. Pemijatan dilakukan oleh peneliti atau keluarga.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk menggali data karakteristik responden, yang meliputi umur, gravida, pendidikan, dan pekerjaan). Selain itu, penelitian ini juga menggunakan instrumen lembar observasi untuk melakukan pencatatan waktu pengeluaran ASI yang dilakukan oleh peneliti.



Penelitian ini menggunakan analisa data dengan *t-test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan rekomendasi dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Malang (Reg.No.:890 / KEPK-POLKESMA/ 2020).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	f (%)
<b>Umur</b>	
<20 tahun	1 (3,3)
20 – 35 tahun	25 (83,3)
>35 tahun	4 (13,3)
<b>Gravida</b>	
Primigravida	12 (40)
Multigravida	18 (60)
<b>Pendidikan</b>	
Rendah	9 (30)
Tinggi	21 (70)
<b>Pekerjaan</b>	
Bekerja	9 (30)
Tidak bekerja	21 (70)

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada sebagian besar berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (60%), memiliki pendidikan dalam kategori tinggi (70%), dan tidak bekerja (70%).

**Tabel 2 Pengaruh *Rolling massage* Punggung Terhadap Pengeluaran ASI**

Kelompok	Mean±SD	<i>p-value</i>
Perlakuan	11,93	0,028
Kontrol	19,07	0,001

Tabel 2 menunjukkan bahwa waktu pengeluaran ASI pada ibu yang dilakukan *rolling massage* punggung rata-rata adalah 11 jam dan sedangkan yang tidak dilakukan *rolling massage* punggung rata-rata 19 jam. Dengan nilai *p-value* < 0,05

## DISKUSI

### Waktu pengeluaran ASI Pada Kelompok yang Diberi Teknik *Rolling Massage* Punggung

*Rolling massage* punggung Pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypothalamus* di *hypofiseposterior* untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu *hormon oksitosin* keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal (Guyton, 2007).

Pada penelitian ini data umum yang mempengaruhi *rolling massage* punggung terhadap pengeluaran ASI. Diantaranya adalah usia atau umur, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu sebesar 13 responden (86,67%), Umur ibu berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Ibu yang umurnya muda lebih banyak memproduksi ASI dan cepat pengeluaran ASI dibandingkan dengan ibu yang lebih tua (Soetjiningsih, 2005). Usia 20-30 tahun merupakan usia reproduksi sehat, usia ibu dapat mempengaruhi pemberian ASI karena usia akan mempengaruhi pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan bertambah pula pengalaman dan pengetahuan seseorang yang diperolehnya, sehingga akan merubah perilaku kearah yang lebih baik. Ibu dalam usia reproduksi sehat diharapkan dapat memecahkan masalah dengan tenang, terutama dalam menghadapi kehamilan, persalinan, nifas, dan merawat bayinya. Ibu



usia 20-30 tahun memiliki kondisi fisik dan organ reproduksi yang sudah matang sehingga diharapkan dapat meminimalisir adanya risiko-risiko dalam kehamilan, persalinan, nifas, hingga menyusui. Oleh sebab itu, usia pada masa reproduksi dirasa sangat mendukung dalam pemberian ASI eksklusif (Fatima,2017). Menurut penelitian ini ibu yang usia 20-35 tahun yaitu usia sangat berpengaruh terhadap pengeluaran ASI dimana usia 20-35 tahun adalah usia matang dalam reproduksi, sehingga kesiapan mental dan fisiknya pun dianggap siap dalam mencukupi produksi ASI. Dengan metode *rolling massage* punggung lebih membantu ibu dalam pengeluaran ASI yang lebih cepat. Sedangkan pada ibu-ibu yang usia < 20 th secara system reproduksinya belum matang, belum siap memproduksi ASI dengan diberikannya *rolling massage* punggung pun kurang membantu dalam pengeluaran ASI, begitu pula dengan ibu yang usia nya > 35thn disini sebesar 2 responden (13,3%) dimana usia ini mengalami penurunan fisik dan hormone. Jadi produksi dan pengeluaran ASI pun mengalami keterlambatan.

Selain dari factor usia factor lain yang mempengaruhi pengeluaran ASI di wilayah kerja puskesmas Cakru ini yaitu dari segi pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebesar 73,3%. Menurut Hardiani (2017) mengatakan bahwa pekerjaan ibu berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Menurut Purwanti (2004), ibu rumah tangga kemungkinan kurang berinteraksi dengan orang lain karena sebagian besar waktunya dihabiskan di dalam rumah. Kondisi ini dapat membuat ibu kurang mendapatkan informasi atau pengetahuan tentang manajemen laktasi. Akan tetapi pada kenyataannya ibu-ibu

yang tidak bekerja disini sebanyak 11 responden (73,3%) mengalami pengeluaran ASI yang lebih cepat dari pada ibu yang bekerja dikarenakan ibu tidak mengalami stress akibat pekerjaan dan dapat secara langsung memberikan ASI nya. Sehingga ketika ASI di hisap secara langsung dari isapan bayi itu merangsang hormone oksitosin dan prolaktin untuk mengeluarkan ASI lebih cepat dan lebih banyak. Dan dengan teknik *rolling massage* membantu ibu merasa rileks, nyaman dan senang. Rasa bahagia yang dirasakan tambah membantu hormone oksitosin bekerja lebih mempercepat waktu pengeluaran ASI nya. Sedangkan pada ibu yang bekerja mengalami stress karena pekerjaan dan tidak dapat memberikan ASI secara langsung atau dengan mengikuti teknologi dengan butuh di perah, padahal isapan bayi secara langsung sangat berpengaruh sehingga produksi ASI dan pengeluarannya pun lebih lambat.

Pada penelitian ini ibu yang mengalami waktu pengeluaran ASI lebih cepat tingkat pendidikan terakhir yang ditempuh responden yaitu sebagian besar pada tingkat pendidikan tinggi sebesar 60%. Jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang dikembangkan. Pendidikan membuat seseorang terdorong ingin tahu, mencari pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan. Pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang mendapatkan informasi yang lebih baik. Tingkat pendidikan seorang ibu akan berpengaruh terhadap praktik menyusui, semakin tinggi pendidikan ibu maka pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif akan lebih baik. Pendidikan ibu



yang rendah memungkinkan ia lambat dalam mengadopsi pengetahuan baru dan akan menyebabkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah terutama pemberian ASI eksklusif. (Fatima, 2017). Pendidikan akan membuat seseorang terdorong untuk ingin tahu, untuk mencari pengalaman dan untuk mengorganisasikan pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki akan membentuk suatu keyakinan untuk melakukan perilaku tertentu. Pendidikan mempengaruhi pemberian ASI, Ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menerima suatu ide baru dibanding dengan ibu yang berpendidikan rendah. (Green dan Kreuter, 2005). Pada penelitian ini ibu-ibu dengan pendidikan yang tinggi dapat menerima masukan pada saat kita memberikan konseling dengan melakukan *Rolling massage* punggung tentang cara mempercepat pengeluaran ASI baik dengan metode, nutrisi dan cara menyusui yang benar sehingga pengeluaran ASI lebih cepat. Sedangkan ibu yang berpendidikan rendah bersikap seperti mendengarkan tetapi sulit mempraktekkan apa yang kita ajarkan.

Dengan total responden sebanyak 15 orang dalam penelitian ini sebesar 60% responden merupakan ibu dengan multigravida. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu multigravida mempunyai pengalaman yang lebih dari pada ibu primigravida, karena telah berpengalaman merawat bayi, cara memperbanyak ASI dan perawatan payudara agar ASI lebih cepat keluar. Tetapi pada penelitian ini terdapat ibu multigravida yaitu sebanyak 3 responden (20%) yang mengalami keterlambatan ASI walaupun di berikan *Rolling massage* punggung factor penyebabnya yaitu riwayat

sebelumnya pada anak pertama juga mengalami keterlambatan pengeluaran ASI atau ASI keluar sedikit, Hal ini tidak sesuai dengan teori bahwa Ibu yang melahirkan anak kedua dan seterusnya produksi ASI lebih banyak dan pengeluaran ASI lebih cepat dibandingkan dengan kelahiran anak yang pertama (Soetjningsih, 2005; Nichol, 2005).

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan pada ibu menyusui di PKM Cakru Kec. Kencong Kab. Jember pada kelompok yang menggunakan teknik *rolling massage* punggung bahwa teknik *rolling massage* punggung ini efektif dalam waktu pengeluaran ASI, karena menurut data rata-rata yang waktu pengeluaran ASI lebih cepat lebih banyak. Factor pendukung lain adalah pekerjaan, walaupun ibu lebih banyak yang tidak bekerja tetapi secara usia memiliki kematangan reproduksi dan fisik dengan pendidikan yang dimiliki menengah keatas (SMA) yang dapat berpengaruh dalam pola pikir dan menerima saran atau ide-ide baru, terbukti dapat menerima dengan terbuka terhadap teknik *rolling massage* punggung yang kita berikan, rata-rata ibu dengan lebih dari 1 anak (multigravida) yang memiliki pengalaman dalam mengurus dan menyusui bayi, sehingga saat kita memberikan penjelasan ibu memiliki pandangan.

### **Waktu pengeluaran ASI pada kelompok yang tidak diberikan *Rolling Massage* Punggung.**

Berdasarkan penelitian pengeluaran ASI pada kelompok yang tidak diberi *rolling massage* punggung menunjukkan bahwa jam pengeluaran ASInya rata-rata yaitu 19 jam. Pada penelitian ini Ibu yang mengalami hambatan atau kesulitan dalam



pengeluaran ASI terbanyak ibu primigravida sebesar 53,3%, karena belum pernah melahirkan sehingga tidak berpengalaman dalam pemberian ASI. Yuliani (2007) menyimpulkan bahwa jumlah anak berpengaruh terhadap pengetahuan ibu karena praktek ibu menyusui sangat berhubungan dengan proses belajar dari praktek menyusui anak sebelumnya. Ibu yang pernah menyusui akan lebih berpengalaman dalam mengatasi masalah laktasi.

Menurut (Soetjiningsih, 2005), umur ibu berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Ibu yang umurnya muda lebih banyak memproduksi ASI dan cepat pengeluaran ASI dibandingkan dengan ibu yang lebih tua, sedangkan rata-rata yang mengalami keterlambatan pengeluaran ASI sesuai penelitian ini diusia ibu 20-35 thn sebesar 73,33%. Penelitian ini membuktikan bahwa jika setiap ibu tidak memiliki kondisi yang sama selain usia yang matang dalam reproduksi juga membutuhkan teknik yang dapat membantu dalam mempercepat waktu pengeluaran ASI.

Pada penelitian ini ibu yang waktu pengeluaran ASI nya lebih lambat memiliki tingkat pendidikan tinggi yaitu sebesar 60%, sehingga pada penelitian di wilayah kerja puskesmas Cakru ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan seseorang kurang berpengaruh, ibu-ibu disini kebanyakan kurang menyadari pentingnya ASI sebagai makanan utama bayi. Mereka hanya mengetahui ASI adalah makanan yang diperlukan bayi tanpa memperhatikan aspek lainnya. Hal ini mengakibatkan ibu kurang menerima teknik *rolling massage* punggung, yang mereka tau jika ASI tidak cepat keluar maka di berikan susu formula saja terlebih dahulu. Menurut Hardiani (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada

kaitan antara pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Hal tersebut disebabkan karena pendidikan yang diterima seseorang akan mempengaruhi pengetahuan, karena pendidikan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal tetapi juga pendidikan yang dipengaruhi oleh pendidikan informal (seperti pengalaman).

Penelitian ini menunjukkan bahwa Ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga disini lebih banyak sebesar 66,67%. Hal ini membuktikan bahwa penelitian pada ibu yang mengalami waktu pengeluaran ASI lebih lambat di wilayah kerja puskesmas Cakru ini memiliki beban kerja yang tinggi walaupun hanya ibu rumah tangga. Keadaan ini terjadi karena kurangnya dukungan suami dan keluarga. Mereka menganggap bahwa melahirkan adalah hal wajar. Mereka dapat beraktifitas seperti biasa setelah melahirkan, sehingga ibu mengalami kelelahan dan perasaan yang tidak diperhatikan . hal ini sesuai dengan (Sulistyoningsih, 2011) Perasaan ibu dapat menghambat atau meningkatkan pengeluaran oksitosin, bila ibu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional maupun penurunan fisik seperti karena kelelahan dapat menurunkan produksi ASI, sehingga ibu yang sedang menyusui sebaiknya jangan terlalu banyak dibebani oleh urusan pekerjaan rumah tangga.

Menurut (Desmawati. 2013) *Rolling massage* punggung adalah teknik pendukung bukan pengaruh utama dalam pengeluaran ASI, tetapi *rolling massage* punggung mengurangi rasa cemas dan takut, yang akan mempengaruhi kerja oksitosin. Karena oksitosin akan maksimal kerjanya jika ibu-ibu menyusui dalam keadaan rileks dan nyaman, untuk



mengurangi kecemasan dan ketakutan ibu-ibu menyusui terhadap kurangnya produksi dan waktu pengeluaran ASI secara dini. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada responden kelompok yang tidak menggunakan teknik *rolling massage* punggung menghasilkan rata-rata waktu pengeluaran ASI lebih lambat, hal ini membuktikan bahwa selain kematangan usia secara reproduksi dan fisik serta memiliki tingkat pendidikan yang tinggi juga ibu yang pengalaman memiliki anak lebih dari satu sehingga secara langsung dapat mengurus dan menyusui bayi, tetapi ibu yang tidak bekerja diharapkan tidak mengalami beban kerja yang tinggi. Karena setiap ibu memiliki kondisi yang berbeda-beda. Dengan teknik *rolling massage* punggung ini diharapkan ibu menjadi rileks, nyaman dan senang dengan kondisi yang bahagia membantu ibu dalam pengeluaran hormone oksitosin dan prolaktin yang berpengaruh penuh dalam waktu proses produksi dan pengeluaran ASI secara cepat.

### **Perbedaan Waktu Pengeluaran ASI Pada Kelompok Yang Diberikan *Rolling massage* Punggung dan Kelompok Yang Tidak Diberikan *Rolling massage* Punggung.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2020) berkaitan manfaat *rolling massage* punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas bahwa produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberikan *rolling massage* punggung pada kelompok intervensi mempunyai mean 57.49 dan sesudah 147.84. selain itu, terdapat perbedaan *rolling massage* punggung dan *endorphin massage* terhadap produksi ASI di Klinik Pratama Gubung, Kab.Grobogan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok yang diberi *rolling*

*massage* punggung waktu pengeluaran ASInya yaitu rata-rata 11 jam sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan *rolling massage* punggung waktu pengeluaran ASInya rata-rata yaitu 19 jam. Artinya kelompok yang diberikan *rolling massage* punggung mengalami waktu pengeluaran ASI lebih cepat dari pada waktu pengeluaran ASI pada kelompok yang tidak diberikan *rolling massage* punggung.

Hasil penelitian didapatkan kelompok yang diberi teknik *rolling massage* punggung nilai mean yang didapat yaitu 11 sedangkan dengan kelompok yang tidak diberi *rolling massage* punggung dengan nilai mean yang didapat yaitu 19. Uji *Mann Whitney test* menghasilkan nilai signifikansi *p value* sebesar 0.02 artinya  $p < 0,05$  dengan begitu maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh *rolling massage* punggung terhadap waktu pengeluaran ASI.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *rolling massage* punggung berpengaruh pada waktu pengeluaran ASI. Dimana kondisi setiap ibu yang menyusui itu berbeda-beda, dengan metode-metode tertentu yang membantu pengeluaran ASI seperti salah satunya *rolling massage* punggung ini dapat membantu ibu untuk merasa rileks, sehingga ibu nyaman. Dengan kondisi ibu yang nyaman diharapkan ibu tidak cemas dengan kondisinya sendiri, jadi dapat fokus terhadap bayinya. Sehingga dapat berusaha memberikan kenyamanan pada bayinya dan memberikan ASI. Rasa bahagia yang dirasakan oleh ibu di dukung oleh hisapan bayi mengakibatkan ASI akan keluar lebih cepat. Karena produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan karena perasaan ibu dapat menghambat atau meningkatkan pengeluaran oksitosin, bila



ibu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional dapat menurunkan produksi ASI (Sulistyoningsih, 2011; Naylor et al, 2009).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Desmawati (2013) yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Areola Massage dan *Rolling massage* Punggung Terhadap Pengeluaran ASI Sejak Dini pada ibu post partum di Puskesmas Pamulang Banten” yang menyebutkan kombinasi Areola massage dan *rolling massage* punggung berpengaruh dalam pengeluaran ASI secara dini. Dari tinjauan teori dapat diketahui bahwa ASI merupakan makanan terpenting karena memiliki kandungan yang lengkap dan bermanfaat bagi bayi terutama diawal-awal kehidupannya. Produksi ASI dapat diupayakan sejak masa-masa kehamilan dengan konsumsi makanan dan perawatan payudara. Untuk pengeluarannya juga diperlukan upaya agar cepat keluar sehingga dapat segera memenuhi kebutuhan bayi sejak awal. *Rolling massage* punggung merupakan salah satu metode yang terbukti dapat membantu para ibu agar ASI dapat keluar sejak dini. *Rolling massage* punggung dapat membuat rilek otot-otot, dengan kondisi ibu yang baik maka ibu dengan bahagia merawat bayinya, karena berkurangnya rasa letih dan menimbulkan rasa percaya diri. Dengan kehadiran bayinya menambahkan rasa bahagia dan semakin keluarlah hormone oksitosin yang aktif dapat mendorong pengeluaran ASI. Sesuai dengan data yang diperoleh pada penelitian ini bahwa teknik *rolling massage* punggung ini berpengaruh atau efektif dalam pengeluaran ASI yaitu ibu yang di berikan *rolling massage* punggung pengeluaran ASI nya rata-rata

waktunya lebih cepat dari pada ibu yang tidak diberikan *rolling massage* punggung.

## PENUTUP

*Rolling massage* punggung memiliki pengaruh pada waktu pengeluaran ASI ibu menyusui. Rerata waktu pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang tidak diberi teknik *rolling massage* punggung  $\pm 19$  jam, sedangkan rerata waktu pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang diberi *rolling massage*  $\pm 11$  jam. Teknik *rolling massage* punggung menyebabkan otot ibu lebih rileks, sehingga dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin dan mendorong pengeluaran ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Desmawati, D. (2013). Penentu Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu setelah Sectio Caesarea. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 7(8), 360-364.
- Guyton A.C. and J.E. Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hardiani Ratna Sari. (2017). Status Paritas dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran ASI: *NurseLine Journal* (diakses pada 12 Februari 2021).
- Purwanti. (2004). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Bandung: Cendekia
- Jatim, Dinkes. (2018). Profil kesehatan Jawa Timur tahun 2018. *Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Soetjningsih. (2005). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yuliati. (2017). *Macam – macam Teknik Massage*. Jakarta: Nuhamedika.



Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020).  
Manfaat Rolling Massage Punggung  
Dan Endhorphin Massage Terhadap  
Produksi ASI. *Jurnal Ilmu  
Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2),  
162-167.

