



Pengaruh rolling massage terhadap kelancaran ASI pada Ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang

Devi Alisia, Widia Shofa Ilmiah, Ina Indriati

Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang

How to cite (APA)

Alisia D, Ilmiah W.S, Indriati I. (2024). Pengaruh rolling massage terhadap kelancaran ASI pada Ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 236-241.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1074>

History

Received: 4 Februari 2024

Accepted: 12 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

Corresponding Author

Devi Alisia, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen;
devialisia77@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Penurunan kelancaran ASI disebabkan oleh kurangnya rangsangan otot pada buah dada yang merangsang hormon oksitosin, karena hormon tersebut berperan penting dalam kelancaran Produksi ASI. Selain itu, ada Faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI yaitu Rolling Massage, dan pola pikiran, pola istirahat. ASI Eksklusif sangat penting bagi bayi, bila Bayi tidak diberi ASI Eksklusif memiliki dampak yang tidak baik bagi bayi salah satunya yaitu Diare. World Health Organization merekomendasikan agar bayi baru lahir diberikan ASI hingga usia 6 bulan tanpa memberikan makanan atau cairan lain, kecuali vitamin dan mineral.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan *Pra-eksperimen* dengan teknik *Purposive Sampling One grup pretest-posttest*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji Statistic *Wilcoxon Match paired test Rolling Massage* terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang. Didapatkan hasil analisa diatas diperoleh nilai $P\text{ value } 0,003 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Ada Pengaruh *Rolling Massage* Terhadap Kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang.

Kata Kunci : *Rolling massage*, kelancaran asi, ibu menyusui

ABSTRACT

Background: The decrease in the flow of breast milk is caused by a lack of muscle stimulation in the breasts which stimulates the hormone oxytocin, because this hormone plays an important role in the smooth production of breast milk. Apart from that, there are factors that influence the smooth flow of breast milk, namely Rolling Massage, and thought patterns, rest patterns. Exclusive breast milk is very important for babies, if the baby is not given exclusive breast milk it will have bad effects on the baby, one of which is diarrhea. The World Health Organization recommends that newborns be given breast milk until 6 months of age without providing other food or fluids, except vitamins and minerals.

Method: This research method uses pre-experiment with Purposive Sampling technique One group pretest- posttest.

Result: Based on the results of the Wilcoxon Match Paired Rolling Massage statistical test on the incidence of smooth breastfeeding in breastfeeding mothers at PMB Eny Islamiati Bululawang. The results of the analysis above obtained a P value of $0.003 \leq 0.05$, which means that there were differences in respondents before being given treatment and after being given treatment. So H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an influence of rolling massage on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers at PMB Eny Islamiati Bululawang.

Keyword : Rolling massage, smooth breastfeeding, breastfeeding mothers

Pendahuluan

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat di butuhkan oleh bayi. ASI mengandung banyak zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya (Anggraini, 2023). Menurut data UNICEF per tahun 2020, hanya 44% bayi di dunia yang mendapatkan ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di Asia Selatan dan Asia Pasifik berturut-turut hanya sebesar 57% dan 30% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Desmawati, 2020). Presentase cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 61,0 %. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2019 (68,2%). Berdasarkan data diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif Kabupaten Malang 63,7% (Delvina, 2022). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di PMB Eny Islamiati Bululawang Kabupaten Malang pada tanggal 27 November 2023 diperoleh data bahwa ada 8 orang ibu menyusui dalam satu bulan. Dari jumlah ibu menyusui tersebut terdapat 62,5% orang yang mengeluh ASInya tidak lancar, sedangkan 37,5% orang ibu nifas lainnya tidak ada masalah dalam kelancaran ASI. Untuk penanganan di lahan ibu yang mengalami ketidaklancaran ASI diberikan konseling tentang Nutrisi, frekuensi, menyusui dan Rolling massage.

Mekanisme Rolling massage terhadap kelancaran ASI yaitu membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat saraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Selain itu Rolling massage juga mempunyai keuntungan mampu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksosin,

mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Budiati et al., 2010).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Badriyah et al (2022) menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh terapi rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Deli Tahun 2022. Adapun perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu pengambilan teknik sampling dan penggunaan analisis univariat dan bivariate.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui seberapa jauh Pengaruh Rolling Massage terhadap kelancaran ASI di PMB Eny Islamiati bululawang.

Metode

Berdasarkan jenisnya, peneliti ini adalah *pra experiment* (kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu) dengan menggunakan *one groups pretest-post test design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek (Ekawati, 2017). Rancangan ini untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan tehnik pengambilan sampel *Purposive Sampling*.

Hasil

Data Umum

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia Ibu

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Keterangan	Usia Ibu	
	Frequency	Percent
17-20	1	4.3
21-30	22	95.7
Total	23	100.0

Berdasarkan Table 1 diatas dari 23 responden menunjukan bahwa sebagian besar Usia ibu yaitu 21-30 tahun sebanyak

22 responden (95,7%) dan sebagian kecil sebanyak 1 responden berusia 17-20 tahun (4,3%).

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Ibu

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu		
Keterangan	Frequency	Percent
SMP	1	4.3
SMA	22	91.3
PT	1	4.3
Total	23	100.0

Berdasarkan table 2 diatas dari 23 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 21 responden (91,3%), sebagian kecil 1 responden berpendidikan SMP (4,3%), dan 1 responden berpendidikan PT (4,3%).

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu		
Keterangan	Frequency	Percent
IRT	13	56.5
Karyawan	9	39.3
PNS	1	4.3
Total	23	100.0

Berdasarkan table 3 diatas dari 23 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (56,5%), sebagian kecil 9 responden yaitu bekerja sebagai karyawan (39,1%), dan terkecil 1 responden sebagai PNS (4,3%).

Data Khusus

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Sebelum Diberikan Perlakuan Rolling Massage

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Sebelum Diberikan Perlakuan

Sebelum Diberikan Perlakuan		
Keterangan	Frequency	Percent
Tidak lancar	23	100.0

Berdasarkan tabel 4. diatas seluruh 23 responden (100%) diketahui mengalami ketidaklancaran ASI

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Sesudah Diberikan Perlakuan Rolling Massage

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Sesudah Diberikan Perlakuan

Sesudah Diberikan Perlakuan		
Keterangan	Frequency	Percent
Lancar	9	39.1
Tidak lancar	14	60.9
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 5 diatas dari 23 responden diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 14 responden (60,9%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI lancar sebanyak 9 responden (39,1%).

Menganalisis Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kelancaran Asi Berdasarkan Sesudah dan Sebelum Diberi Perlakuan Rolling Massage

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Berdasarkan Sesudah dan Sebelum Diberi Perlakuan Rolling Massage

Sesudah Diberikan Perlakuan		
Keterangan	Frequency	Percent
Lancar	9	39.1
Tidak Lancar	14	60.9
Total	23	100.0
Wilcoxon		0.003

Berdasarkan table 6 hasil uji statistik diatas sebelum diberikan perlakuan seluruh 23 responden (100%) diketahui mengalami ketidaklancaran ASI dan sesudah diberikan perlakuan 23 responden diketahui bahwa

hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 14 responden (60,9%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI lancar sebanyak 9 responden (39,1%).

Berdasarkan hasil uji Statistic Wilcoxon Match paired test Rolling Massage terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang. Didapatkan hasil analisa diatas diperoleh nilai P value $0,003 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Rolling Massage Terhadap terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang.

Pembahasan

Mengidentifikasi kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui sebelum dilakukan Rolling Massage di PMB Eny Islamiati Bululawang

Hasil analisis data Berdasarkan tabel 4 diatas seluruh 23 responden (100%) diketahui mengalami ketidaklancaran ASI. Penyebab yang mempengaruhi ketidaklancaran atau tidak keluarnya ASI pada hari-hari pertama, selain manajemen laktasi yang kurang baik akibat terhambatnya hormon prolaktin yang memproduksi ASI, juga karena dihambat oleh kadar estrogen yang begitu tinggi setelah melahirkan, sehingga ASI belum bisa keluar atau hanya keluar sedikit (Eni, 2019). Baik oksitosin maupun prolaktin, keduanya dipengaruhi oleh hisapan bayi pada payudara ibu. Hisapan bayi akan merangsang keluarnya hormon prolaktin yang memerintahkan kantung alveoli membuat ASI, dan juga memerintahkan hormon oksitosin mengeluarkan ASI dari payudara (Indrasar, 2019; Suranti, 2019). Namun apabila pada hari pertama ASI tidak lancar atau hanya keluar sedikit, banyak ibu yang beranggapan ASI nya tidak cukup untuk memenuhi nutrisi bayinya, sehingga tidak sedikit ibu yang memberikan susu formula pada bayinya dan tidak melatih bayinya untuk sering menghisap payudara ibu (Jamilah, 2023). Ibu yang normal akan menghasilkan ASI kirakira 550-1000 ml setiap hari (Desmawati, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain:

- 1 Makanan, apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.
- 2 Ketenangan jiwa dan pikiran, keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.
- 3 Penggunaan alat kontrasepsi, penggunaan alat kontrasepsi pada ibu menyusui perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI.
- 4 Perawatan payudara, bermanfaat merangsang payudara memengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin.
- 5 Anatomis payudara.
- 6 Faktor fisiologi.
- 7 Pola istirahat, apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI akan berkurang.
- 8 Faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak.
- 9 Faktor obat-obatan.
- 10 Berat lahir bayi, bayi berat lahir rendah (BBLR) mempunyai kemampuan menghisap ASI yang lebih rendah dibandingkan bayi dengan berat lahir normal (> 2500 gr).
- 11 Umur kehamilan saat melahirkan
- 12 Konsumsi rokok dan alkohol, dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk produksi ASI (Liana, 2020).

Mengidentifikasi kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui sesudah dilakukan Rolling Massage di PMB Eny Islamiati Bululawang

Hasil analisis data Berdasarkan tabel 5 diatas dari 23 responden diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 14 responden (60,9%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI lancar sebanyak 9 responden (39,1%).

Penurunan kelancaran produksi ASI setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan otot buah dada yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, selain itu faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu perawatan payudara, isapan bayi, frekuensi menyusui, faktor makanan, penggunaan alat kontrasepsi, anatomis payudara, ketenangan jiwa dan pikiran, pola istirahat, faktor fisiologis dan obat-obatan serta umur kehamilan saat melahirkan (Kasin, 2022). Dampak apabila tidak diberikan ASI, orang tua biasanya langsung menggantikan ASI dengan Susu Formula akibatnya seringkali bayi mengalami sakit karena daya tahan tubuhnya yang kurang baik, selain itu susu formula juga sangat sulit dicerna dalam sistem pencernaan manusia (Malatuzzulfa, 2022). Jika bayi tidak diberikan ASI dan diganti dengan susu formula, maka bayi tidak akan mendapatkan kekebalan, serta akan kekurangan gizi. Dengan tidak adanya zat antibodi, maka bayi akan mudah terserang penyakit (Mayangsari, 2020).

Menganalisis pengaruh Rolling Massage terhadap kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang

Berdasarkan table 6 hasil uji statistik diatas sebelum diberikan perlakuan seluruh 23 responden (100%) diketahui mengalami ketidaklancaran ASI dan sesudah diberikan perlakuan 23 responden diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 14 responden (60,9%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI lancar sebanyak 9 responden (39,1%).

Berdasarkan hasil uji Statistic Wilcoxon Match paired test Rolling Massage terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang. Didapatkan hasil analisa diatas diperoleh nilai P value $0,003 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Rolling Massage Terhadap

kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang.

Rolling massage merupakan salah satu cara baru dalam menstimulasi pengeluaran ASI. Dengan membuat ibu lebih nyaman diharapkan reflek oksitosin dapat meningkat. pemijatan yang dilakukan secara rutin juga memengaruhi kelancaran ASI, semakin sering ibu melakukan pemijatan, semakin meningkat hormon oksitosin sehingga produksi ASI bertambah lancar. Rolling Massage yang dilakukan di ruas tulang belakang ibu akan merasa rileks dan nyaman. Perasaan rileks dan ibu merasa nyaman akan merangsang neurotransmitter kemudian akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin akan memeras air susu yang telah diproduksi keluar dari alveoli atau masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Notoatmodjo, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian Pengaruh Rolling Massage Terhadap kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang, Kabupaten Malang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi intensitas responden dengan ketidaklancaran ASI sebelum diberikan Rolling Massage.
2. Mengidentifikasi kejadian ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui setelah diberikan Rolling Massage di PMB Eny Islamiati Bululawang. Hasil analisis data penelitian dari 23 responden yang sudah diberikan perlakuan bahwa hampir seluruhnya responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan sebagian mengalami kelancaran ASI.
3. Menganalisis pengaruh Rolling Massage terhadap kejadian ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Eny Islamiati Bululawang. Berdasarkan hasil uji Statistic Wilcoxon Match paired test kejadian ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui, terdapat perbedaan rata-rata antara responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada Pengaruh Rolling Massage Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui

Saran

- Bagi Responden
Responden dapat mengetahui pengetahuan baru tentang manfaat teknik Rolling Massage untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.
- Bagi Peneliti
Dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang Pengaruh Pemberian Rolling untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.
- Bagi institusi
Diharapkan institusi dapat menjadi sumber informasi bagi orang lain terkait dengan Pengaruh Pemberian Rolling untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.
- Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat menjadikan acuan dalam memberikan asuhan kepada ibu menyusui tentang Pengaruh Pemberian Rolling untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.

Daftar Pustaka

- Anggraini, M. A. (2023). Penerapan pijat Oksitoksin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum di RSUD Dr. Soehadiprijonegoro Sragen. *Jurnal Sehatmas*, 2(4), 908–915.
- Badriyah, L., & Afriyana, N. (2022). Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Nifas. *Scientia Journal*, 11(1), 146–154.
- Budiati, T., Setyowati, S., & Cd, N. H. (2010). Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket “Sukses Asi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59–66.
<https://doi.org/10.7454/Jki.V13i2.233>
- Delvina, V. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Asi. *Human Care Journal*, 7(2), 466–473.
- Desmawati. (2020). Health Teaching For Breastfeeding Mother With Exclusive Breastfeeding Through Interpersonal Communication In Pamulang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 53–59.
- Ekawati, H. (2017). Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Mtph Journal*, 1(2), 56–117.
- Eni. (2019). Efektifitas Jus Daun Jintan Dan Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Ibu Nifas Di Pmb Lolita Dan Pmb Sri Nowo Retno Punggur Lampung Tengah. *Angewandte Chemie International Edition*. 6(11), 951–952.
- Indrasar, N. (2019). Meningkatkan Kelancaran Asi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 48–53.
- Jamilah, S. (2023). Intervensi Rolling Massage Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kecamatan Tabungnanen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 76–81.
- Kasin, E. (2022). Application Of Back Massage To Smooth Milk In Breastfeeding Mothers At Pelamonia Makasar Hospital. *Jurnal Life Birth*, 111–118.
- Liana. (2020). Penerapan Rolling Massage Terhadap Kelancaran Asi. Aceh: Akasia.
- Malatuzzulfa, N. I. (2022). Upaya Peningkatan Produksi Asi Melalui Pijat Woolwich Dan Massage Rolling Pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 65–72.
- Mayangsari, D. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(11), 162–167.
- Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian Obyek Penelitian. *Farmasi*. 84(3), 487–492.
<http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/12399/G>.
- Suranti, M. (2019). Teknik Penanganan Bendungan Asi Dengan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Ny. R P1a0 Di Pmb Siti Jamila, Sst Lampung Selatan Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

