



# Medical Technology and Public Health Journal

PENGARUH MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK MENYUSUI  
YANG BENAR PADA IBU NIFAS

*Atiul Impartina*

UJI DAYA TERIMA, KARAKTERISTIK FISIK, DAN MUTU GIZI MIE BASAH  
DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris L.*)

*Rizki Nurmalya Kardina, Andhini Eka S*

PENGARUH ROLLING MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP PENINGKATAN  
PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

*Heny Ekawati*

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN PENGGUNAAN  
ALAT PELINDUNG DIRI (APD) PADA PEKERJA MEKANIK DI AREA WORKSHOP  
PT. XYZ KOTA SURABAYA

*Friska Ayu, Muslikha Nourma R, Merry Sunaryo*

PENERAPAN METODE VISUAL AUDITORY DALAM PENINGKATAN  
KEBERHASILAN TOILET TRAINING PADA ANAK PRASEKOLAH

*Lilis Maghfuroh*

GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES  
MELLITUS DI RW 01 KELURAHAN JAGIR SURABAYA

*Novera Herdiani*

EFEKTIFITAS E-LEARNING BERBASIS WEB SEBAGAI PENDUKUNG IN HOUSE  
TRAINING DALAM MENINGKATKAN KOMPETENSI PERAWAT DI RUMAH SAKIT  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

*Suratmi, Suwardi*

EDITORIAL STAFF MEDICAL TECHNOLOGY AND PUBLIC HEALTH JOURNAL

**Editor in Chief**

Wiwik Afridah, SKM, M.Kes

**Executive Editors**

Firdaus, S.Kep. Ns., M.Kes

**Board of Editors/ Reviewer**

Prof. Dr. Tjipto Suwandi. dr., MOH., Sp.Ok

Prof. Dr. Tri Martiana, dr., MS.

Prof. Dr. Chatarina U. Wahjuni, dr., MS., MPH.

Prof. Dr. Merryana Adriani, SKM., M.Kes.

Prof. Dr. Jusak Nugraha, dr., MS., Sp.PK(K)

Prof. Dr. Aryati, dr., MS., Sp.PK(K)

Dr. Handayani, dr., M.Kes.

Ir. Yustinus Denny Ardyanto Wahyudiono, MS.

Dr. Sri Adiningsih, dr., MS., MCN.

Dr. Santi Martini, dr., M.Kes.

Dr. Juliana Christyaningsih, M.Kes.

Dr. Siti Nur Husnul Yusmiati, M.Kes.

Dr. Med. Hartian Pansori, M.Kes., Path.

Dr. Rahayu Anggraini, SKM., M.Si

Dr. M. Yusuf Alamudi, S.Si., M.Kes.

Dr. Miswar Fattah, M.Si.

**Manuscript Editor**

Agus Aan Adriansyah, S.KM., M.Kes.

Andreas Putro Ragil Santoso, SST., M.Si

Pratiwi Hariyani Putri, S.Gz., M.Kes.

**Web Editor**

Permadina Kanah A, S.Si., M.Si

---

---

**Contact Address**

Kampus B Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Jl. Raya Jemursari 51-57 Surabaya Telp : 031-8479070, 8472040; Fax : 031-8433670

Email : [journal.fkes@unusa.ac.id](mailto:journal.fkes@unusa.ac.id)

Web: <http://journal.unusa.ac.id>

**Contact Person**

Agus Aan Adriansyah, S.KM., M.Kes.

Mobile: 081335770075



# PENGARUH *ROLLING MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Heny Ekawati

STIKES Muhammadiyah Lamongan

Email : [unamubarok@gmail.com](mailto:unamubarok@gmail.com)

## **Abstract**

*The postpartum period is the beginning of lactation. New born babies should be able to suckle to his mother, but what happens in the field early in the postpartum period baby is difficult to suckle to his mother. Primary survey data on the first week of the postpartum period found 75% show that his milk is not yet fluent. The purpose of this study was to determine the effect of rolling back massage to increase milk production in postpartum mothers. Design of this study uses quasi experimental method with time series approach. With consecutive sampling technique. The samples are 30 respondents with control group. An instrument used is observation sheet of baby's urine frequency first until third days. Data analysis using repeated anova test. Based on the results of this study on the babys urine frequency on control group had a mean of 5.8. While the mean of intervention group was 7.3. The results of statistical tests using Repeated Anova test,  $\rho = 0.001$  ( $\rho < 0.05$ ) which means there is the effect of rolling back massage to increase milk production in postpartum mothers. Based on the results of these studies it is known that the back rolling massage can be used as an alternative to increase milk production in postpartum mother in BPS, Puskesmas or Hospital.*

**Keywords:** *breast milk, rolling back massage, postpartum mother*

## **Abstrak**

Masa nifas merupakan awal permulaan laktasi. Seharusnya bayi baru lahir sudah bisa menyusu ke ibunya, akan tetapi yang terjadi dilapangan pada awal masa nifas bayi sulit untuk menyusu ke ibunya. Data survei awal pada ibu nifas minggu pertama didapatkan 75% ASI nya belum lancar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas. Desain penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan pendekatan *time series*. Dengan teknik *consecutive sampling*. Besar sampel sebanyak 30 responden dengan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi frekuensi Buang Air Kecil (BAK) bayi hari 1-3. Analisis data menggunakan uji *repeated anova*. Berdasarkan hasil penelitian pada frekuensi BAK bayi pada kelompok kontrol memiliki rerata 5,8 dan kelompok perlakuan 7,3. Hal ini diperkuat dengan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas. Hasil penelitian disarankan teknik *rolling massage* punggung digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, baik di BPS, Puskesmas maupun Rumah Sakit.

**Kata Kunci :** ASI (Air Susu Ibu), *Rolling Massage* Punggung, ibu nifas

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang diawali beberapa jam setelah plasenta lahir dan berakhir setelah 6 minggu ibu melahirkan. Seluruh organ kandungan baru pulih kembali seperti sebelum hamil, dalam waktu 3 bulan setelah bersalin. Masa nifas tidak kalah penting dengan masa-masa hamil, karena pada masa nifas organ-organ reproduksi sedang mengalami proses pemulihan setelah proses kehamilan dan persalinan<sup>1</sup>.

Selain proses pemulihan organ-organ reproduksi, masa nifas juga merupakan awal permulaan laktasi atau menyusui. Seharusnya bayi baru lahir sudah harus bisa menyusu ke ibunya, akan tetapi yang terjadi di lapangan pada masa nifas bayi sulit menyusu ke ibunya. Seringkali pada masa nifas terutama pada 24 jam pertama ASI seringkali tidak keluar atau hanya keluar sedikit. Hal ini disebabkan karena manajemen laktasi yang kurang bagus. Salah satu penyebab dari manajemen laktasi yang kurang bagus yaitu karena ibu kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki cukup untuk bayinya. Pernyataan ini juga didukung oleh Roesli<sup>2</sup>, bahwa salah satu alasan penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI adalah ibu kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya karena ASI yang tidak keluar atau hanya keluar sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan.

Penyebab yang mempengaruhi ketidak-lancaran 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. 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. 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.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah kabupaten Lamongan, tanggal 20-23 Desember 2016 pada 8 orang ibu nifas minggu pertama, di dapatkan 6 orang (75%) mengatakan produksi ASI nya masih kurang atau ASI nya tidak lancar dan 2 orang (25%) mengatakan produksi ASI nya sudah baik atau lancar. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya kejadian masalah kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah kabupaten Lamongan.

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<sup>3</sup>.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, adalah mengkonsumsi makanan yang tinggi protein, dan *rolling massage* punggung yang dapat memberikan sensasi rileks pada ibu, sehingga melancarkan aliran saraf saluran ASI pada kedua payudara<sup>1</sup>. *Rolling massage* punggung akan

memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena *massage* dapat menstimulasi refleks oksitosin. Teknik pijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar<sup>4</sup>.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas” dengan lokasi penelitian di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah kabupaten Lamongan”.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah menggunakan *quasi experiment*, dengan pendekatan *time series*. Metode sampling menggunakan *consecutive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden yaitu ibu nifas yang dirawat di RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan pada bulan Februari-Maret 2017. Responden terbagi atas 2 kelompok, yaitu 15 orang di kelompok kontrol dan 15 orang di kelompok perlakuan.

Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi frekuensi Buang Air Kecil (BAK) bayi hari pertama sampai dengan ketiga. Frekuensi BAK dijadikan sebagai alat ukur dalam menentukan produksi ASI. Uji statistik menggunakan uji “*repeated anova*” (Anova Berulang).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

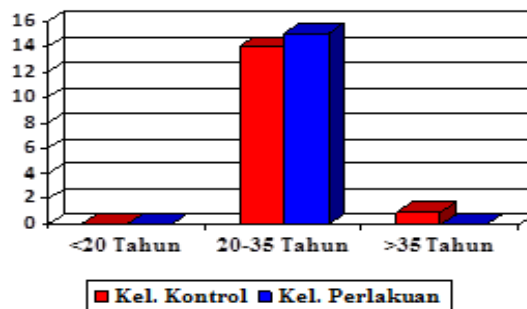
#### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah RSI Nashrul Ummah. RSI Nashrul Ummah merupakan rumah sakit tipe C sesuai dengan surat ijin Depkes RI No. HK.07.06/III/3396/08 yang memiliki 17 dokter spesialis, 9 dokter umum, 2 dokter gigi, 103 perawat/bidan, 25 tenaga medik non keperawatan dan 106 tenaga non medik, yang keseluruhannya yaitu 262 orang tenaga. Rumah sakit ini beralamat di jalan Merpati no. 62, Kelurahan Sidokumpul, Kecamatan Lamongan dengan luas tanah 8.823 m<sup>2</sup>. RSI Nashrul Ummah memiliki berbagai instansi pelayanan, diantaranya rawat inap, rawat jalan, IGD 24 jam, ICU 24 jam, pelayanan kamar operasi 24 jam, pelayanan ambulan 24 jam, pelayanan radiologi 24 jam, pelayanan unit farmasi 24 jam, pelayanan laboratorium (Patologi klinik & kimia klinik) 24 jam, pelayanan konsultasi gizi dan farmasi klinik, pelayanan kesehatan ibu dan anak, bimbingan rohani dan kamar jenazah. Penelitian ini dilakukan di ruang Melati dengan jumlah perawat ruangan 10 orang dan jumlah bed 12.

#### 2. Karakteristik Responden

##### 1) Umur Ibu

Berdasarkan hasil penelitian dengan parameter umur ibu, diperoleh grafik sebagai berikut:



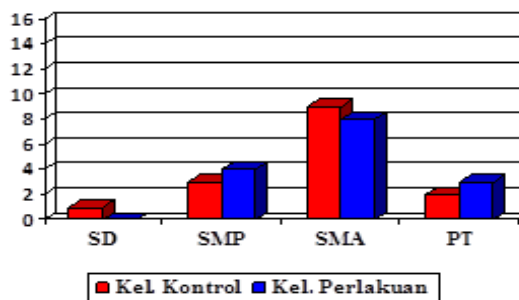
Gambar 1

Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Umur di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan Tahun 2017

Gambar 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas (93,3%) pada kelompok kontrol berumur 20-35 tahun, dan sebagian kecil merupakan ibu nifas yang berumur > 35 tahun (6,7%). Pada kelompok perlakuan secara keseluruhan terdiri atas ibu nifas yang berumur 20-35 tahun (100,0%).

##### 2) Pendidikan Responden

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan parameter pendidikan, diperoleh grafik sebagai berikut:



Gambar 2

Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan Tahun 2017

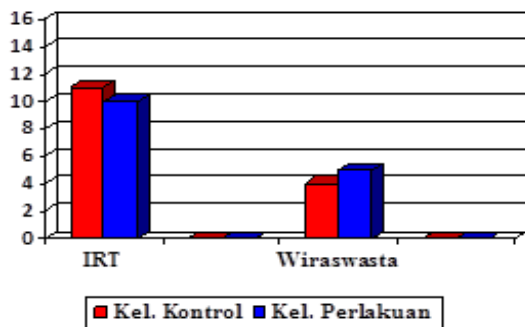
Gambar 2 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar terdiri atas ibu nifas berpendidikan SMA (60,0%), dan sisanya ibu nifas berpendidikan SD (6,7%). Pada



kelompok perlakuan sebagian besar terdiri atas ibu nifas berpendidikan SMA (53,3%), dan sisanya ibu nifas berpendidikan PT (20,0%).

### 3) Pekerjaan Responden

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan parameter pekerjaan, diperoleh grafik sebagai berikut:



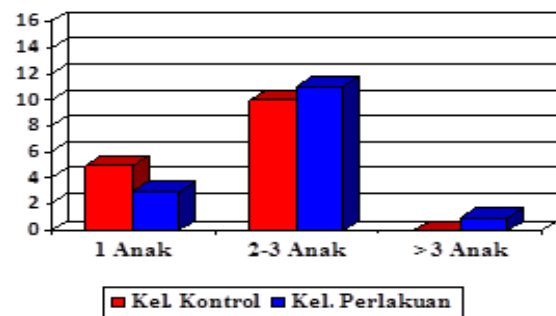
Gambar 3

Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Pekerjaan di Ruang melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan Tahun 2017

Gambar 3 diatas menunjukkan bahwa responden pada kelompok kontrol sebagian besar merupakan ibu nifas yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (73,3%) dan sisanya merupakan ibu nifas yang bekerja sebagai wiraswasta (26,7%). Pada kelompok perlakuan sebagian besar terdiri atas ibu nifas yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (66,7%) dan sisanya merupakan ibu nifas yang bekerja sebagai wiraswasta (33,3%).

### 4) Jumlah Anak

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan parameter jumlah anak, diperoleh grafik sebagai berikut:



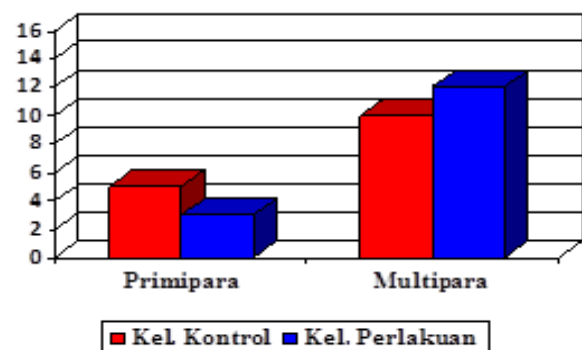
Gambar 4

Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Jumlah anak di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan Tahun 2017

Gambar 4 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden merupakan ibu nifas yang memiliki 2-3 anak (66,7%) dan hampir sisanya (33,3%) merupakan ibu nifas yang memiliki 1 anak. Pada kelompok perlakuan sebagian besar responden (73,3%) merupakan ibu nifas yang memiliki 2-3 anak dan sebagian kecil (6,7%) merupakan ibu nifas yang memiliki >3 anak.

### 5) Paritas

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan parameter paritas, diperoleh grafik sebagai berikut:



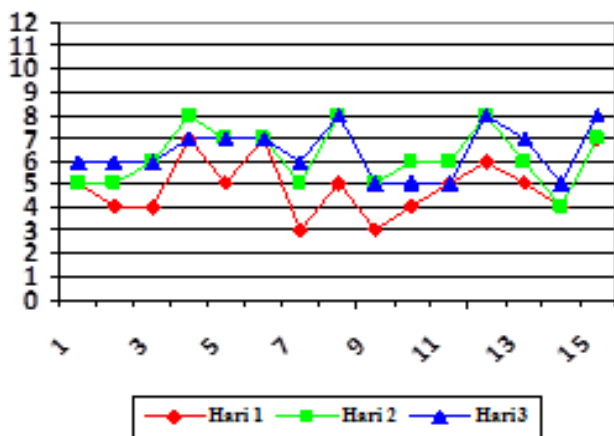
Gambar 5

Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Paritas di Ruang melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan Tahun 2017

Gambar 5 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden (66,7%) merupakan ibu nifas multipara dan sebagian kecil (33,3%) merupakan ibu nifas primipara. Pada kelompok perlakuan hampir seluruh responden (80,0%) merupakan ibu nifas multipara dan sebagian kecil (20,0%) adalah ibu nifas primipara.

### 3. Produksi ASI pada Ibu Nifas yang tidak Mendapatkan *Rolling Massage Punggung*

Dari hasil penelitian mengenai produksi ASI pada Ibu Nifas dengan perlakuan tanpa mendapatkan *Rolling Massage Punggung*, diperoleh data berikut:



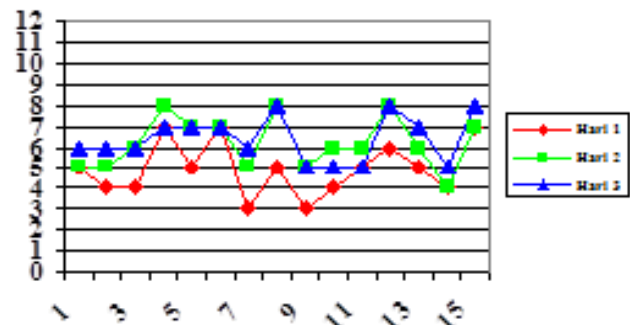
Gambar 6

Distribusi frekuensi BAK bayi pada kelompok kontrol hari pertama-ketiga di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Lamongan Tahun 2017

Berdasarkan Gambar 6 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol hari pertama sampai hari ketiga hanya sedikit mengalami peningkatan BAK setiap harinya.

### 4. Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Mendapatkan *Rolling Massage Punggung*

Dari hasil penelitian mengenai produksi ASI pada Ibu Nifas dengan perlakuan mendapatkan *Rolling Massage Punggung*, diperoleh data berikut:



Gambar 7

Distribusi frekuensi BAK bayi pada kelompok perlakuan hari pertama-ketiga di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Lamongan Tahun 2017

Berdasarkan Gambar 7 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan hari pertama sampai hari ketiga hampir seluruhnya memiliki kecenderungan mengalami peningkatan BAK setiap harinya.

### 5. Pengaruh *Rolling Massage Punggung* Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Lamongan

Berdasarkan 6 dan 7 Produksi ASI pada Ibu nifas yang diukur melalui frekuensi BAK dalam 24 jam selama 3 hari pada kelompok perlakuan cenderung lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Hal ini diperkuat dengan hasil uji statistik dibawah ini.



Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi BAK Bayi pada kelompok perlakuan dan kontrol pada Ibu Nifas di ruang Melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan Tahun 2017

Kategori	Jumlah	Frekuensi BAK Bayi						Rerata Frek. Bayi Selama 3 Hari	
		Hari Pertama		Hari Kedua		Hari Ketiga			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
Kelompok Kontrol	15	4,93	1,332	6,2	1,264	6,4	1,121	5,84	
Kelompok Perlakuan	15	6,13	0,915	7,13	0,743	8,6	1,121	7,28	
Total	30	5,53	1,279	6,67	1,124	7,5	1,570	6,56	
<i>p</i> - value = 0,001		<i>F</i> hitung = 10,736				<i>Wilk's Lambda</i> = 0,573			

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Repeated Anova* didapatkan nilai  $F = 10,736$ ,  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ) berarti ada pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan.

## Pembahasan

### 1. Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Tidak Diberikan *Rolling Massage* Punggung di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Lamongan

Berdasarkan gambar 6 dapat disimpulkan bahwa produksi ASI pada ibu nifas yang tidak mendapatkan *rolling massage* punggung yaitu pada hari pertama sampai hari ketiga cenderung memiliki sedikit peningkatan BAK tiap harinya. Serta memiliki rata-rata atau skor (mean) frekuensi BAK yang lebih rendah dari kelompok perlakuan dari hari pertama hingga ketiga yaitu pada hari pertama memiliki rerata 4,9, hari kedua 6,2 dan pada hari ketiga 6,4.

Pada hari pertama nilai rerata (mean) pada kelompok kontrol yaitu 4,9. Hal ini disebabkan karena terhambatnya hormon prolaktin yang memproduksi ASI dihambat oleh kadar estrogen yang begitu tinggi saat setelah melahirkan, sehingga ASI belum bisa keluar atau hanya keluar sedikit. Untuk itu perlu dilakukan stimulasi untuk pengeluaran hormon tersebut. Salah satunya yaitu dengan memberikan *rolling massage* punggung. Sehingga dengan pemberian tindakan seperti *rolling massage* punggung ini dapat meningkatkan produksi ASI pada Ibu nifas.

Cara untuk mengetahui kecukupan ASI pada bayi adalah 1) Jika ASI lancar, setelah menyusu bayi akan tertidur pulas minimal 8-12 kali dalam 24 jam, 2) Payudara akan semakin lunak setelah menyusui dibanding sebelumnya, 3) Bayi akan BAK dan BAB dengan normal: dikatakan normal apabila bayi BAK paling tidak 6-8 kali sehari atau lebih dan BAB paling tidak 2-5 kali sehari, 4) Bayi mempunyai BB dan TB yang ideal, 5) Daya tahan tubuh bayi akan

meningkat, 6) Perkembangan motorik yang baik<sup>5</sup>.

Dari salah satu cara di atas dalam penelitian ini frekuensi BAK dijadikan sebagai alat ukur dalam menentukan produksi ASI. Selain frekuensi BAK bayi beberapa indikator lain seperti frekuensi BAB bayi, lama tidur bayi, BB dan TB serta masih banyak lainnya dapat digunakan sebagai indikator dalam penelitian selanjutnya. Pada penelitian ini menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden ibu nifas kelompok kontrol produksi ASI nya belum lancar terlihat pada frekuensi BAK bayi memiliki nilai rerata (mean) hari kedua dan ketiga hanya mengalami peningkatan yang sedikit yaitu dari 6,2 menjadi 6,4.

## **2. Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Diberikan *Rolling Massage* Punggung di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Lamongan**

Berdasarkan Gambar 7 dapat disimpulkan bahwa produksi ASI pada ibu nifas yang mendapatkan *rolling massage* punggung yaitu pada hari pertama sampai hari ketiga hampir seluruhnya cenderung mengalami peningkatan tiap harinya. Serta memiliki rerata atau skor (mean) frekuensi BAK yang lebih rendah dari kelompok perlakuan dari hari pertama hingga ketiga yaitu hari pertama memiliki rerata 6,1, hari kedua 7,1 dan pada hari ketiga 8,6.

Dari rerata pada kelompok perlakuan hari pertama sampai dengan hari ketiga memiliki rerata lebih tinggi yaitu 7,28 dibandingkan

dengan rerata hari pertama sampai hari ketiga kelompok kontrol yaitu hanya 5,84. Hal ini dikarenakan kelompok perlakuan mendapatkan stimulasi yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yaitu dengan *rolling massage* punggung. *Rolling massage* punggung dapat menstimulasi refleks oksitosin sebelum ASI dikeluarkan atau diperas. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui, sehingga kelompok perlakuan yang mendapatkan *rolling massage* punggung memiliki peningkatan produksi ASI.

*Rolling massage* punggung merupakan pemijatan pada tulang belakang (costae 5-6 sampai scapula dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk 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<sup>6</sup>. Tindakan *massage rolling* punggung dapat memengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI pada kedua payudara<sup>7</sup>. Dengan demikian ibu yang mendapatkan *rolling massage* punggung relatif memiliki produksi ASI yang lebih dibanding yang tidak diberikan atau kelompok kontrol.

### 3. Pengaruh *Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Ruang Melati RSI Nashrul Ummah Lamongan*

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa frekuensi BAK bayi pada kelompok perlakuan lebih sering atau lebih banyak jika dibanding kelompok kontrol yaitu meningkat dua kali dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga dari data ini dapat diartikan bahwa produksi ASI ibu nifas kelompok perlakuan mengalami peningkatan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistik dengan bantuan SPSS dengan versi 16.0 dengan menggunakan *repeated anova* (anova berulang) pada responden didapatkan hasil nilai  $F = 10,736$ ,  $\rho = 0,001$  dimana  $P < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh *rolling massage* punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas di ruang Melati RSI Nashrul Ummah Kabupaten Lamongan.

*Rolling massage* punggung merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. *Rolling massage* punggung adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. *Rolling massage* punggung ini dilakukan untuk merangsang reflek let down. Selain untuk merangsang reflek let down, manfaat *rolling massage* punggung ini adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan

ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit<sup>8</sup>.

Dalam penelitian ini dengan pemberian *rolling massage* punggung dapat memberikan sensasi relaks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI kedua payudara<sup>9</sup>. *Rolling massage* punggung akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks ibu karena *massage* dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin serta dapat menstimulasi refleksi oksitosin. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi di dalam tubuh akan kembali lancar<sup>4</sup>. Dengan demikian ibu yang mendapatkan *rolling massage* punggung relatif memiliki produksi ASI yang lebih dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan *rolling massage* punggung.

Dari fakta diatas terdapat perbedaan pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, dimana produksi ASI pada ibu nifas yang mendapatkan *rolling massage* punggung memiliki produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *rolling massage* punggung. Selain *rolling massage* punggung faktor lain juga dapat mempengaruhi produksi ASI seperti 1) umur ibu, ibu yang lebih muda banyak memproduksi ASI dibandingkan ibu yang sudah tua. 2) Pendidikan, pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan upaya orang tua dalam melakukan perawatan dan pemeliharaan

kesehatan anaknya. 3) Pekerjaan, ibu yang bekerja merupakan penghambat dalam pemberian ASI. 4) Paritas, ibu yang melahirkan anak kedua atau seterusnya mempunyai produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan kelahiran anak pertama.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Produksi ASI pada Ibu nifas yang tidak diberikan *rolling massage* punggung di ruang Melati RSI Nashrul Ummah kabupaten Lamongan hampir seluruhnya mengalami peningkatan.
2. Produksi ASI pada Ibu nifas yang diberikan *rolling massage* punggung di ruang Melati RSI Nashrul Ummah kabupaten Lamongan seluruhnya mengalami peningkatan.
3. *Rolling massage* punggung hanya berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada hari pertama nifas, sehingga ibu nifas yakin bahwa ASI nya mencukupi.

### Saran

Penerapan metode *rolling massage* punggung oleh para tenaga kesehatan sebagai alternatif dalam membantu ibu postpartum yang mengalami masalah dalam pemberian ASI.

## REFERENSI

1. Dinata, F. *Perawatan Masa Nifas*. Retrieved Oktober 11, 2016, from RS Azra: <http://www.rsazra.co.id/RS AZRA/index.php/tutorials-mainmenu-48/artikelkesehatan>

- menu/kebidanandankandungn/298-kebidanandankandungnartikel11. 2011
2. Roesli. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda. 2008.
3. Marmi. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Purperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
4. Suryani. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di BPM Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan*. 2013.
5. Astutik, R.Y. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media. 2015.
6. Desmawati. Penentu Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) setelah sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. vo 7 no 8 : 360-364. 2013.
7. Amin, M. Efektifitas Massase Rolling (Punggung) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2011. *Jurnal Keperawatan*. 2011.
8. Tikawati, K.F. Penerapan Tindakan Massage Rolling Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ny. T Post Sectio Caesaria Di Ruang Mawar 1 Rumah Sakit Umum Dr. Moewardi Surakarta. KTI. Stikes Kusuma Husada. Surakarta. 2015.
9. Perinasia. *Program Manajemen Laktasi*. Jakarta: Bina Rupa Aksara. 2010.

**Medical Technology  
and Public Health Journal**

Website : <http://journal.unusa.ac.id>

Email : [journal.fkes@unusa.ac.id](mailto:journal.fkes@unusa.ac.id)



Penerbit UNUSA PRESS  
Surabaya



9 772549 189003