

EFEKTIVITAS PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PRODUKSI ASI

Yanik Purwanti ^{*)}, Sri Mukhodim Faridah Hanum ^{**)}

^{*)} Program Studi D III Kebidanan FIKES Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Koresponden : yanpurwa@gmail.com

ABSTRAC

Infant Mortality Rate 2012 in Sidoarjo is 24.27/1000 live births, lower than East Java Infant Mortality Rate (28.31/1000). This success is due to several serious AKB acceleration programs including IMD program (early breastfeeding initiation) and exclusive breastfeeding. Many of the benefits of breastfeeding one of them mencegah infection because it contains anti-infective substances. It is expected that all mothers can give exclusive breastfeeding to their babies, but when the 7th day of control, 50% of mothers are already carrying bottles with formula milk for their babies. Therefore it takes intensive effort to help normal postpartum mother to breastfeed her baby, one of them with a back massage that can help milk production. The purpose of this study was to determine the effectiveness of back massage on milk production in normal post partum mother.

This research method used quasy experiment design with quasi experimental research design or with non randomized posttest without control group design. Sampling by purposive sampling. The samples were 40 normal post partum mothers who were divided into 2 groups, ie 20 respondents back massage and 20 respondents without back massage.

The results showed the average age of the mother 20-35 years (92.5%), multiparous (70%). Based on the results of analysis with chi-square statistical test found that the value of t arithmetic Amount 9.22 t table 3.84 so Ho is rejected and H1 accepted.

The conclusion that the majority of breast milk production in normal post partum mothers is sufficient and there is a difference between postpartum mother's milk production after receiving back massage and not. Back massage is one way to facilitate and increase milk production. Back massage is one example of midwife independent intervention and is easily selected in management stimulates milk production

Keywords: Back Massage, Breastmilk Production

ABSTRAK

Angka Kematian Bayi pada tahun 2012 di Sidoarjo sebesar 24,27/1000 kelahiran hidup, lebih rendah dari Jawa Timur (28,31/1000). Keberhasilan ini dikarenakan adanya beberapa pogram akselerasi AKB yang dijalankan dengan serius diantaranya program IMD (inisiasi menyusui dini) dan ASI eksklusif. Banyak manfaat ASI salah satunya mencegah infeksi karena mengandung zat anti infeksi. Diharapkan semua ibu bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya, tetapi ketika saat kontrol hari ke 7 ,sebesar 50 % ibu sudah membawa botol dengan susu formula untuk bayinya. Oleh karenanya dibutuhkan usaha yang intensif untuk membantu ibu nifas normal agar menyusui bayinya, salah satunya dengan pijat punggung yang dapat membantu produksi ASI. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pijat punggung terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* normal .

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan rancangan penelitian eksperimen semu atau dengan rancangan *non randomized posttest without control group design*. Pengambilan sampel dengan purposive sampling. Sampel berjumlah 40 orang ibu *post partum* normal yang dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 20 responden pijat punggung dan 20 responden tanpa pijat punggung.

Hasil menunjukkan usia rata-rata ibu 20-35 tahun (92,5%), multipara (70%). Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik *chi-square* didapatkan bahwa nilai t hitung 9,22 > t tabel 3,84 dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima.

Simpulan mayoritas produksi ASI pada ibu *post partum* normal adalah cukup dan ada perbedaan antara produksi ASI ibu *post partum* setelah mendapatkan pijat punggung dan tidak. Pijat punggung adalah salah satu cara untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Pijat punggung merupakan salah satu contoh intervensi mandiri bidan dan dengan mudah dipilih dalam penatalaksanaan merangsang produksi ASI.

Kata kunci : Pijat Punggung, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Data BPS Provinsi Jawa Timur, AKB tahun 2010 mencapai 29,99 per 1.000 kh; tahun 2011 mencapai 29,24 per 1.000 kh; dan pada tahun 2012 AKB Sidoarjo sebesar 24,27/1000 kelahiran hidup, angka ini lebih rendah daripada IMR di Jawa Timur (28,31/1000). Keberhasilan ini dikarenakan adanya beberapa program akselerasi AKB di jalankan dengan serius diantaranya adalah program IMD (inisiasi menyusui dini) dan ASI eksklusif.

Perawatan yang dilakukan pada awal kehidupan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dasar terutama kebutuhan fisiologis agar tercapai suatu keadaan yang stabil dan terbebas dari penyulit selama proses adaptasi, sehingga memungkinkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Kebutuhan fisiologis itu seperti oksigen, nutrisi dapat berupa ASI, keseimbangan suhu tubuh, eliminasi, istirahat dan tidur. Angka keberhasilan menyusui khususnya secara eksklusif jelas meningkat di negara maju, tetapi hal ini belum terjadi di negara berkembang seperti Indonesia.

Air susu ibu (ASI) adalah makanan yang paling sesuai untuk bayi karena mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang. Pentingnya memberikan ASI secara eksklusif pada bayi baru lahir sampai usia 6 bulan dan terus memberikan ASI sampai anak berusia 24 bulan telah memiliki bukti yang kuat.

Manfaat ASI salah satunya menjaga ketahanan tubuh bayi karena mengandung zat anti infeksi. Hasil penelitian oleh Carina Venter dan Tara Dean pada tahun 2008, menyatakan bahwa ASI mengandung zat immune modulator serta zat gizi yang unik. Selain itu, ASI mengandung zat gizi lengkap seperti karbohidrat berupa laktosa, lemak yang banyak (asam lemak tak jenuh ganda), protein utama berupa *lactalbumin* yang mudah dicerna, kandungan vitamin dan mineral yang banyak (Venter et al, 2008).

Penyebab ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya seperti ibu-ibu bekerja atau kesibukan social lainnya (Baskoro, 2008:74), faktor fisik (kelainan endokrin, jaringan payudara hipoplastik, usia, nutrisi), faktor reflek dan hormon (prolaktin dan oksitosin) juga memegang peranan penting dalam laktasi, faktor psikologis (stress, kacau, marah dan sedih, kurangnya dukungan dan perhatian keluarga serta pasangan kepada ibu (Lawrence, 2004)), faktor sosial budaya (memasarkan susu formula), faktor ketidakmengertinya ibu tentang kolostrum (Baskoro, 2008:75), ibu beranggapan ASI ibu kurang atau tidak memiliki cukup ASI, meniru teman, merasa ketinggalan jaman. Sehingga pada saat ini banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. (Heather, Welford, 2008:62)

Pada dasarnya dimasa pembangunan ini, menyusui bayi mempunyai arti ekonomi yang besar. Air susu ibu (ASI) harus dapat dianggap sebagai kekayaan nasional. Dari 150 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat kira-kira 8 juta anak-anak usia dibawah 2 tahun. Bila seluruh bayi disusukan sampai

Hubungan batin ibu dan bayi yang ditimbulkan oleh kontak kulit paling sensitif pada 12 jam pertama. Makin dini dan makin lama kontak bayi dan ibu, makin banyaklah produksi ASI

Pijat punggung merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak cukupnya ASI. Pijat punggung adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Biancuzzo, 2003; Indiyani, 2006; Yohmi & Roesli, 2009). Pijatan punggung ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar. Penelitian yang dilakukan oleh Eko (2011) menunjukkan bahwa kombinasi teknik marmet dan pijat punggung dapat meningkatkan produksi ASI.

Hasil Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Klinik Delta Mutiara sejak bulan Januari 2013 sampai bulan Desember 2013 tercatat ibu yang melahirkan normal berjumlah 195 dan semua ibu yang tidak terdapat kontra indikasi untuk menyusui, semua di ajari menyusui yang benar pada bayinya dan di beri penyuluhan tentang ASI eksklusif. Dengan harapan semua ibu bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya, tetapi ketika saat kontrol hari ke 7, 50 % ibu sudah membawa botol dengan susu formula untuk bayinya. Dari semua ibu yang memberikan susu formula 50 % dengan alasan bahwa bayinya rewel karena ASI keluarnya sedikit. Dengan alasan ini maka perlu adanya intervensi agar bayi mendapatkan kecukupan ASI.

METODE

Jenis penelitian menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment* dengan rancangan *non randomized posttest without control group design*. Penelitian eksperimen ini digunakan untuk mengukur pengaruh pijat punggung terhadap produksi ASI.

Populasinya adalah seluruh ibu *post partum* di Klinik Delta Mutiara pada bulan Maret - Mei tahun 2014 berjumlah 50 ibu *post partum*, sedangkan sampel berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 responden di lakukan intervensi pijat punggung dan 20 responden tidak. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ibu tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan yang memperlancar pengeluaran ASI, ibu dan bayi dirawat dalam 1 ruangan (rawat gabung), bayi cukup bulan, dan bayi dengan berat badan lahir normal, bayi tidak diberikan susu formula ketika penelitian, bayi lahir dengan tidak ada cacat fisik dan refleks hisap bayi baik, Bayi tidak di tempatkan dalam ruang ber AC.

Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder dengan alat ukur

checklist. Analisis dilakukan menggunakan uji *chisquare* untuk mengetahui efektifitas dari pijat punggung. Faktor-faktor penyebab ketidak lancaran proses laktasi meliputi faktor ibu (faktor fisik, faktor psikososial, faktor social budaya), faktor bayi (faktor fisik, kesehatan bayi, tingkah laku bayi), faktor lain yang mempengaruhi produk ASI (IMD, frekuensi menyusui, lamanya menyusui).

Pijat punggung dapat mempengaruhi faktor psikologis sehingga meningkatkan relaksasi dan tingkat nyaman pada ibu, sehingga memicu produksi hormon oksitosin dan mempengaruhi produksi ASI. Efek pijat punggung adalah Sel kelenjar dipayudara mensekresikan ASI sehingga bayi mendapatkan ASI sesuai dengan kebutuhan yaitu berat badan bayi bertambah, urine bayi per - 24 jam 30 - 50 mg (6-8 kali), BAB bayi 2-5 kali, bayi tertidur selama 2-3 jam.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat punggung. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah produksi ASI pada ibu *post partum*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki produksi ASI yang cukup dari pada responden yang tidak cukup ASI. Produksi ASI yang cukup dapat dibuktikan dengan melihat produksi urin dan ketenangan bayi dalam 24 jam.

Pijat	Produksi ASI			
	Cukup	%	Tidak Cukup	%
Pijat	18	66,6	2	15,4
Tanpa Pijat	9	33,4	11	84,6
Total	27	100 %	13	100 %

Dalam penelitian ini untuk mengukur produksi ASI dapat dilakukan dengan melihat urin bayi baru lahir. Produksi urin bayi baru lahir dihitung selama 24 jam setelah ibu mendapatkan perlakuan pijat oksitosin. Hasil perhitungan didapatkan rata-rata produksi

urin bayi baru lahir antara ibu yang mendapat perlakuan pijat punggung dan tidak mendapatkan pijat punggung berbeda secara signifikan.

Penilaian produksi ASI bisa dengan banyak cara, salah satunya dengan mengukur dengan urin bayi selama 24 jam, normal volume urin bayi baru lahir 30-50 mg, atau bayi buang air kecil sebanyak 6-8 kali selama 24 jam, warna urin kuning jernih, jika ASI cukup setelah menyusu maka bayi tertidur atau tenang selama 2-3 jam (Bobak, Perry & Lowdermilk, 2005; Perinasia, 2004; Cox, 2006).

Efek terhadap produksi ASI, produksi ASI lebih banyak dan ASI keluar lancar lebih awal yaitu pada hari ke-2. Sedangkan responden yang tanpa dilakukan pijat punggung memiliki produksi ASI yang sedikit, meskipun ASI keluar namun ASI keluar lebih lama yaitu pada hari 3-4.

Mayoritas keseluruhan responden adalah umur antara 20-35 tahun (92%). Menurut Biancuzo (2003) wanita dengan usia 20-35 tahun mempunyai produksi ASI lebih banyak dari pada Ibu-ibu yang usianya lebih 35 tahun, tetapi ibu-ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang banyak karena dilihat dari tingkat kematurannya.

Hasil penelitian Pudjiaji (2005) ibu-ibu yang berumur 19-23 tahun dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih dari 35 tahun. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Suraatmadja (2009) menyatakan bahwa ibu yang umurnya lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang lebih tua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia ibu terbanyak berada pada usia 20-35 tahun. Penjelasan di atas memberikan gambaran dalam penelitian ini bahwa ASI dipengaruhi usia responden.

Pengalaman menyusui sebelumnya juga dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian ASI Eksklusif. Pada ibu yang pertama kali hamil sehingga belum berpengalaman dalam pemberian ASI dan memungkinkan ibu tidak mengetahui hal-hal yang terkait dengan ASI. Pada penelitian ini paritas terbanyak pada ibu multipara sebanyak 28 responden (70%), sehingga hal ini dapat mendukung kecukupan produksi ASI bagi bayinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas pijat punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas normal di RB dan Klinik Delta Mutiara Sidoarjo, maka dapat disimpulkan :

1. Mayoritas produksi ASI pada ibu nifas di RB dan Klinik Delta Mutiara Sidoarjo adalah cukup.
2. Ada perbedaan signifikan antara produksi ASI ibu nifas setelah mendapatkan pijat punggung dan tidak di RB dan Klinik Delta Mutiara Sidoarjo.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pijat punggung merupakan salah satu contoh intervensi mandiri bidan yang dengan mudah dipilih dalam penatalaksanaan untuk merangsang produksi ASI. Masyarakat luas khususnya ibu *post partum* diharapkan mendapatkan pengetahuan dan informasi dalam upaya peningkatan produksi ASI serta dapat mengaplikasikan pijat punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2005). *Manajemen penelitian. Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Budiati, T. (2009). *Efektifitas pemberian paket "SUKSES ASI" terhadap produksi ASI ibu dengan sectio caesarea*. Tesis. Depok : FIK UI.
- Cadwell, K. (2011). *Buku saku manajemen laktasi*. Jakarta : EGC
- Dian, L. (2008). *Hubungan pengetahuan laktasi dengan perawatan payudara pada ibu menyusui di rumah bersalin Seger Waras Surakarta*. Surakarta : STIKES Kusuma Husada
- Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (2007). *Pedoman penyelenggaraan pelatihan konseling menyusui dan pelatihan fasilitator konseling menyusui*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Nainggolan, M. (2009). *Pengetahuan ibu primigravida mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI di puskesmas Simalingkar Medan*. Medan : Ilmu Keperawatan
- Notoatmodjo. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Citra.
- Nurmiati & Besral. (2008). Pengaruh durasi pemberian ASI terhadap ketahanan hidup bayi di Indonesia . *Makara*, 12 : 47- 52
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi ilmu keperawatan*. Jakarta : Medika Salemba.
- Santjaka, A. (2009). *Bio statistik*. Purwokerto : Global Internusa.
- Saryono. (2011). *Metodologi penelitian keparawatan*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Siregar, A. (2004). *Pemberian ASI eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Medan : FKM USU.
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.