



## EFEKTIVITAS *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT MEDIROSSA 2 CIBARUSAH TAHUN 2023

Usih Sulistiawati<sup>1</sup>, Tetty Rina Aritonang<sup>2</sup>, Riyeen Sari Manullang<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Medistra Indonesia

Koresponding author: [usihsulistiawati05@gmail.com](mailto:usihsulistiawati05@gmail.com)

### ABSTRACT

Latar Belakang : Pengeluaran ASI salah satunya di pengaruhi oleh pijit endorphine, rangsangan dari endorphin massage akan diteruskan menuju hipotalamus yang memproduksi hormon endorphine. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui adakah efektivitas endorphin massage terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di RS Medirossa 2 Cibarusah Tahun 2023. Metode Penelitian : Menggunakan metode analitik kualitatif dengan desain penelitian *pre eksperimen* rancangan yang digunakan *one group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan dengan *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu post partum hari pertama sampai hari ke tiga yang berjumlah 45 orang dan sample berjumlah 40 orang. Variabel penelitian teknik Endorphin Massage dan pengeluaran ASI. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi, gelas ukur dan fumping set. Analisa data dengan Univariat dan Bivariat menggunakan *Wilcoxon*. Hasil Penelitian: Dari hari pertama sampai hari ketiga dapat disimpulkan efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum sesudah diberikan intervensi berupa endorphin massage di Rumah Sakit Medirossa 2 Cibarusah tahun 2023 dengan nilai *P value* = 0,000 artinya nilai  $P < 0,05$ . Kesimpulan : Metode Endorphin Massage efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum. Upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan kelancaran ASI ibu post partum yaitu dengan pemijatan endhorpin yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun suami dan anggota keluarga lain nya.

**KEYWORDS:** Post Partum, Endorphin Massage, Pengeluaran ASI, kebidanan

### INTRODUCTION

Masalah ASI pada hari pertama setelah bayi lahir dikarenakan faktor ibu yaitu kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang berpengaruh pada proses laktasi. Selain itu, faktor yang paling banyak dipengaruhi oleh ibu adalah faktor ketenangan pikiran. Fakta menunjukkan bahwa keadaan psikologis mempengaruhi cara kerja hormon oksitosin. Perawatan non obat untuk meningkatkan ASI adalah penggunaan pijat endorphin, yang merupakan pilihan lain untuk meningkatkan produksi ASI maka kenyamanan dan relaksasi ibu nifas sangat dibutuhkan (Masning, 2017).

Pengeluaran ASI salah satunya di pengaruhi oleh pijit endorphine, rangsangan dari endorphin massage akan diteruskan menuju hipotalamus yang memproduksi hormon endorphine. Selanjutnya hormon endorphine akan memicu otot-otot halus di sekitar sel-sel pembuat ASI untuk mengeluarkan ASI. Otot-otot tersebut akan berkontraksi dan mengeluarkan ASI (Kosova, F, et al, 2018).



## MATERIALS AND METHODS

Menggunakan metode analitik kualitatif dengan desain penelitian *pre eksperimen* rancangan yang digunakan *one group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan dengan *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu post partum hari pertama sampai hari ke tiga yang berjumlah 45 orang dan sample berjumlah 40 orang. Variabel penelitian teknik Endorphin Massage dan pengeluaran ASI. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi, gelas ukur dan fumping set. Analisa data dengan Univariat dan Bivariat menggunakan *Wilcoxon*.

## RESULTS

Dari 40 responden yang paling banyak adalah responden usia 20-35 tahun sebanyak (37 orang) 92,5%. Berdasarkan paritas paling banyak adalah multigravida sebanyak (31 orang) 77,5%. Sedangkan ibu yang tidak bekerja sebanyak (34 orang) 85%.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi karakteristik pengeluaran ASI pada ibu post partum meliputi : (usia, paritas, dan pekerjaan) di RS Medirossa 2 Cibusah Tahun 2023**

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
<b>Usia</b>		
<20	1	2,5
20-35	37	92,5
>35	2	5
<b>Paritas</b>		
Primipara	8	2
Multipara	31	77,5
Grandemultipara	1	2,5
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	6	15
Tidak bekerja	34	85

Sumber : Data Primer 2023

**Tabel 2 Rata-rata Pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan endorphin massage di RS Medirossa 2 Cibusah Tahun 2023.**

Hari	Pengeluaran ASI	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
I	Pretest1	40	2,85	1,145	1	6
	Posttest1	40	6,82	2,218	3	11
II	Pretest2	40	3,30	1,381	2	7
	Posttest2	40	7,90	2,610	4	13
III	Pretest3	40	4,90	1,411	2	8
	Posttest3	40	9,95	2,650	5	15

Ket: Wilcoxon Test

**Tabel 3 Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di RS Medirossa 2 Cibusah Tahun 2023.**

Hari	Mean Sebelum-sesudah	Peningkatan	Nilai Z	Nilai p
I	2,85 - 6,82	3,97	-5,386 <sup>b</sup>	,000
II	3,30 - 7,90	4,60	-5,458 <sup>b</sup>	,000
III	4,90 - 9,95	5,05	-5,387 <sup>b</sup>	,000

Ket: Wilcoxon Test



## DISCUSSION

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa dari 40 responden dengan paritas multigravida yang mengalami pengeluaran asi sebanyak (31 orang) 77,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Henny Fitriani<sup>1</sup>, Jehani Fajar Pangestu, dan Eqka Hartikasih (2021) paritas ibu sebagian multipara yaitu (10 responden) 60% dan penelitian yang dilakukan Magfirah dan Idwar (2021) mayoritas paritas multipara sebanyak (11 responden) 55%. Keterlambatan pengeluaran ASI disebabkan karena paritas ibu. Pada ibu yang melahirkan anak kedua dan ketiga akan memiliki produksi ASI lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang baru melahirkan anak pertama. Paritas sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dan pengalaman ibu karena semakin banyak pengalaman seorang ibu maka penerimaan akan pengetahuan akan semakin mudah (Hardiani, 2017). Kurangnya pengalaman yang dimiliki atau belum siap menyusui secara fisiologi dapat mempengaruhi jumlah ASI yang dihasilkan (Saraung, 2017).

Dari 40 responden dengan usia 20-35 tahun sebanyak (37 orang) 92,5% yang mengalami pengeluaran asi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurfaizah Alza dan Nurhidayat (2020) dari 34 subjek, pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak (22 responden) 64,7% <20 dan >35 tahun yaitu sebanyak (12 responden) 35,3%, penelitian yang dilakukan Magfirah dan Idwar (2021) mayoritas usia responden yaitu 20-35 tahun sebanyak (13 responden) 65% dan juga penelitian yang dilakukan Henny Fitriani<sup>1</sup>, Jehani Fajar Pangestu, dan Eqka Hartikasih (2021) Dalam penelitian ini hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun yaitu (15 responden) 93,75%. Usia akan mempengaruhi kemampuan dan kesiapan diri ibu dalam melewati masa nifas dan menyusui. Usia 20-35 tahun adalah usia reproduksi sehat dan usia aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui. Oleh karena itu rentang usia 20-35 tahun adalah masa reproduksi yang sangat baik dan mendukung dalam pemberian ASI eksklusif (Maritalia, 2017). Umur yang kurang dari 20 tahun masih dianggap belum matang secara fisik, mental, dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta pemberian ASI, sedangkan untuk umur yang lebih dari 35 tahun dianggap berbahaya, sebab alat reproduksi dan fisik ibu sudah jauh berkurang dan menurun (Rahmawati, Bahar, dan Salam, 2013).

Dari 40 responden ibu yang tidak bekerja mengalami pengeluaran asi sebanyak (34 orang) 85%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurfaizah Alza dan Nurhidayat (2020), untuk pekerjaan sebagian besar IRT yaitu (15 responden) 44,1% dan juga penelitian yang dilakukan Henny Fitriani<sup>1</sup>, Jehani Fajar Pangestu, dan Eqka Hartikasih (2021) responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak (8 orang) 50%. Ibu yang tidak bekerja kemungkinan lebih sering memberikan ASI, sehingga produksi ASI meningkat. Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Isapan dari mulut bayi akan menstimulus kelenjar hipotalamus pada bagian hipofisis posterior. Hipofisis anterior menghasilkan rangsangan (prolaktin) untuk meningkatkan pengeluaran hormon prolaktin untuk memproduksi ASI (Maritalia, 2017).

Pada tabel 2. Rata-rata (mean) pengeluaran Air Susu Ibu terbanyak pada hari ke-3 dengan mean sebelum 4,90 dan sesudah 9,95. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Henny Fitriani<sup>1</sup>, Jehani Fajar Pangestu, dan Eqka Hartikasih (2021), pada penelitian ini didapatkan sebelum diberikan intervensi berupa pijat oksitosin dan endorphine nilai mean 9,906. Jumlah pengeluaran ASI ibu nifas sesudah diberikan intervensi berupa pijat oksitosin dan endorphin didapatkan nilai mean 20,625.

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan prolaktin. Salah satu kendala dalam memberikan ASI secara dini yaitu produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama. Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Salah satu solusi untuk mengatasi



ketidاكلancaran produksi ASI dengan melakukan pijatan yaitu salah satunya masage endorphan yang dilakukan dengan belaian lembut pada kepala, leher, punggung, tangan dan kaki. Dikatakan bahwa pengeluaran produksi ASI akan meningkat dengan dilakukan pemijatan berulang dan akan tambah reaksinya setelah 6-12 jam. Untuk meningkatkan produksi oksitosin dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melalui oral, intra-nasal, intra muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin (Hidayati and Hanifah, 2019). Tidak keluarnya ASI tidak semata karena produksi ASI tidak ada atau tidak mencukupi namun dapat terjadi karena ada hambatan sekresi oksitosin. Hormon oksitosin disebut juga dengan hormon cinta kasih, sehingga bila kondisi ibu senang, tenang dan nyaman, produksi oksitosin akan meningkat oleh karena itu masase endorphan yang bisa merangsang sekresi hormon oksitosin diharapkan bisa meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (Pratimi, Ernawati and Saudia, 2020).

Pada tabel 3. Dapat dilihat dari hari pertama sampai hari ketiga dapat disimpulkan efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum sesudah diberikan intervensi berupa endorphan massage di Rumah Sakit Medirossa 2 Cibusah tahun 2023 dengan nilai  $P\ value = 0.000$  artinya nilai  $P < 0.05$ .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tutik Hidayati, Iis Hanifah (2019) dimana hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan pijat oksitosin endorphan. ASI lebih cepat keluar daripada tidak dilakukan pijat oksitosin endorphan. Penelitian ini menggunakan desain pre post eksperimen dengan metode one group pre test post test design.

Massage Endorphan (Pijat endorphan) suatu pijatan ringan yang memberikan efek kenyamanan pada ibu. Sentuhan ringan yang diberikan di leher, punggung dan lengan saat pijat endorphine akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphine yang akan membantu pengeluaran hormon oksitosin untuk memperlancar pengeluaran kolostrum (Schwarz et al, 2019).

## CONCLUSIONS

Distribusi frekuensi ibu post partum di wilayah kerja Rumah Sakit Medirossa 2 Cibusah mayoritas responden paritas multigravida yang mengalami pengeluaran asi sebanyak (31 orang) 77,5%, dari usia yaitu 20-35 tahun sebanyak (37 orang) 92,5%, sedangkan dari Tingkat pekerjaan ibu yang tidak bekerja sebanyak (34 orang) 85%. Rata-rata (mean) sebelum dilakukan intervensi adalah 4,90, setelah diberikan massage endorphan rata – rata pengeluaran Air Susu Ibu 9,95, pengeluaran air susu Ibu paling besar pada hari ke tiga. Metode Endorphan Massage efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum dengan nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ .

## Acknowledgement

1. Dr. Tetty Rina Aritonang SST., M.Keb., selaku Ketua Penguji dan Pembimbing yang senantiasa membimbing Skripsi serta senantiasa meluangkan waktunya dalam memberikan kritik saran sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik
2. Staff RS Medirossa 2 Cibusah yang telah memberi dukungan dengan baik
3. Kedua orang tua ku dan teman-teman yang selalu kompak

## REFERENCES

Anderson, L. Pengeluaran kolostrum dengan pemberian perawatan payudara dan endorphine massage pada ibu post Seksio Sesarea (2019), Jurnal penelitian kebidanan & kespro 34-40 hal



- Hastuti, Puji, & Wijayanti, Irfana Tri (2017). Analisis Deskriptif yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. The 6th Univesity Research Colloquium 2017, ISSN: 2407- 9189.
- Hidayati, T. And Hanifah, I. (2019) 'Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo', Journal Of Health Sciences, 12(1), Pp. 30–38. 10.33086/Jhs.V12i1.772.
- Kosova, F, et al. (2018). The Effect on Lactation of Back Massage Performed in the Early Post partum Period. Journal of Basic and Applied Research, ISSN 2413-7014 Res 2(2): 113-118.
- Kusumaningrum, A. T., & Aris, A. (2016). Efektifitas Kombinasi Stimulasi Oksitosin dan Endorfin Massage terhadap Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Post Partum Primipara. Jurnal Surya, 08(03), 31–37.
- Mayangsari (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung dan Endhorpin Massage Terhadap Produksi ASI. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol. 11 No. 2
- Saudina, B. E. P., & Murni, N. N. A. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Yang Terdeteksi Post Partum Blues dengan Skrining EPDS (Edinburgh Post Partum Depression Scale) di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. JJurnal Kesehatan Prima, 53(9), 1689–1699. Retrieved from [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Tutik Hidayati, Iis Hanifah. (2019) Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Kompres Hangat Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. Journal Health Of Science, Vol. 12 No. 1, Febuari 2019 Hal. 30-31
- Alza, N., & Megarezky, U. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. 2(2), 93–98.
- Aprilia, 2011, <https://repository.poltekkes-tkj.ac.id/1136/12/LAMPIRAN.pdf>
- Profil kesehatan jawa barat Tahun 2017, AKI dan AKB provinsi jawa barat. (2022 juni 08) <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdo>
- Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi, tahun 2021, <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/unduh/YIBxMFkyS0Y3Z1BZZkRhdxdlUVgrdz09>