



## PENGARUH MASSASE TENGGUK TERHADAP PENGELOUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Parida Hanum, Sarah Yosephine Pardede\*, Setia Anggreani

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Gg. Madrasah Sei Agul Kec. Medan Barat, Kota Medan Sumatera Utara, Indonesia 20117

\*[sarah.1998wi@gmail.com](mailto:sarah.1998wi@gmail.com) (+6282167530405)

### ABSTRAK

Kecemasan yang dialami Ibu Post Partum saat menyusui bayinya membuat ibu menghindar dan tidak mau memberikan ASI pada bayinya, akan berdampak terhadap kurangnya isapan pada bayi dan akan berpengaruh terhadap kurangnya produksi ASI sehingga membuat ASI tidak lancar. Produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata – rata produksi 700 – 800 ml kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500 – 600 ml, salah satu metode yang dapat merangsang produksi ASI adalah dengan melakukan metode Massage Tengkuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Klinik Matapao Juliana Tanjung. Desain penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan design one group pre-test dan post-test. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 25 orang berdasarkan total populasi ibu menyusui bayi usia >6 bulan dengan teknik total sampling. Aspek pengukuran data menggunakan lembar observasi dengan analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan produksi ASI. Hasil analisis data maka diperoleh nilai  $Z=4,375^b$  dan nilai  $p\text{-value}=0.000$  dengan taraf signifikan  $p<0.005$ . Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu.

Kata kunci: ibu post partum; massase tengkuk; pengeluaran air susu ibu

## THE EFFECT OF NECK MASSAGE ON EXPENDITURE OF BREAST MILK IN POST PARTUM MOM

### ABSTRACT

The anxiety experienced by Post Partum mothers when breastfeeding their babies makes mothers avoid and refuse to give breast milk to their babies, will have an impact on the lack of suction in the babies and will affect the lack of milk production so that the milk is not smooth. Breast milk production will continue to increase for 6 months with an average production of 700 - 800 ml then milk production will decrease after more than the first 6 months to 500 - 600 ml. One method that can stimulate milk production is the neck massage method. The purpose of this study was to determine the effect of nape massase on breastfeeding in post partum mothers at the Matapao Juliana Tanjung Clinic. The research design used a pre-experimental method with one group pre-test and post-test design. The number of samples in this study were 25 people based on the total population of mothers breastfeeding infants aged> 6 months with total sampling technique. Aspects of data measurement using observation sheets with bivariate analysis. The results of this study indicate that the respondents experienced an increase in breast milk production. The results of data analysis showed that the value of  $Z = 4.375^b$  and the value of  $p\text{-value} = 0.000$  with a significant level of  $p <0.005$ . The conclusion of this study states that there is an effect of cervical massase on breastfeeding in mothers.

Keywords: post partum mother; cervical massage; release of breast milk

## PENDAHULUAN

Memberikan ASI saja kepada bayi mulai dari segera setelah lahir sampai umur 6 bulan dan selalu memantau berat badan bayi dengan cara menimbang bayi secara teratur menjadi upaya untuk mengenal, mencegah dan mengatasi masalah gizi pada anak (Kemenkes, 2018). Produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata – rata produksi 700 – 800 ml kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500 – 600 ml (Rahmawati, 2017).

Berdasarkan survei di Indonesia, kurangnya produksi ASI yang dihasilkan membuat 38% Ibu Post Partum berhenti menyusui bayinya. Kecemasan yang dialami Ibu Post Partum saat menyusui bayinya membuat ibu menghindar dan tidak mau memberikan ASI pada bayinya, akan berdampak terhadap kurangnya isapan pada bayi dan akan berpengaruh terhadap kurangnya produksi ASI sehingga membuat ASI tidak lancar. Ibu yang berhenti menyusui dan tidak memberikan ASI tetapi mala memberikan susu formula kepada bayinya, akan mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin yang akan membuat produksi ASI semakin menurun bahkan menyebabkan bendungan dan statis ASI (Doko, dkk, 2019).

Cakupan data bayi yang telah mendapatkan ASI Ekslusif di Indonesia pada tahun 2018 sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 44%. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 bahwa bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif sebesar 61,33%. Presentasi tertinggi bayi yang mendapatkan ASI

Ekslusif terdapat pada Provinsi NTB (87,35%) dan terendah pada Provinsi Papua (15,32%). Cakupan data bayi di Sumatera Utara yang telah mendapatkan ASI Ekslusif tahun 2017 menjadi salah satu dari lima Provinsi yang belum mencapai target Renstra Nasional yaitu 36,93% sedangkan target Renstra tahun 2017 44% (Kemenkes, 2018)

Cakupan data bayi yang telah mendapatkan ASI Ekslusif di Sumatera Utara pada tahun 2018 yaitu 34.86%. Terjadi penurunan sebesar 2,07% dari tahun 2017 ke tahun 2018 sehingga tidak adanya peningkatan cakupan bayi yang telah mendapat ASI Ekslusif dan belum tercapainya target Renstra Nasional (Dinkes, 2018).

Salah satu metode yang dapat merangsang produksi ASI adalah dengan melakukan metode Massage Tengkuk pada Ibu Post Partum. Hasil Penelitian Mogan dan Trisnawati (2018) dengan judul “Pengaruh Massage Tengkuk dan Massage Otot Pectoralis Mayor terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas” dengan jumlah sample 30 ibu nifas maka didapat hasil dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  yaitu hampir seluruh sample mengalami peningkatan produksi ASI setelah dilakukan metode Massage Tengkuk dan Massage Otot Pectoralis Mayor.

Berdasarkan data survey awal yang diperoleh pada bulan Oktober, November dan Desember sebanyak 25 Ibu Post Partum. Setelah dilakukan wawancara kepada 15 Ibu Post Partum ternyata terdapat 80% Ibu Post Partum tidak menyusui bayinya karena mengalami gangguan terhadap pengeluaran ASI. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh massase tengkuk terhadap pengeluaran

ASI pada ibu post partum di Klinik Matapao Juliana Tanjung Tahun 2020.

## METODE

Penelitian menggunakan metode *pre-eksperimen*. Pada penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test dan post-test design*, yaitu pada rancangan ini subyek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor: 013/KEPK/UNPRI/IV/2020. Penelitian ini dilakukan di Klinik Matapao Juliana Tanjung Tahun 2020. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum di Klinik Matapao Juliana Tanjung sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Aspek pengukuran data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi, yaitu alat ukur yang berisi pernyataan yang akan diamati dengan menceklis jika pengeluaran ASI normal dengan banyaknya ASI 500-600 cc dan digunakan setelah intervensi dilakukannya massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL

Tabel 1, Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Jumlah Anak

Pada Ibu Post Partum Di Klinik Matapao Juliana Tahun 2020. Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa hasil karakteristik usia dengan 25 responden mayoritas 20-35 tahun sebanyak 22 orang (88%), minoritas >35 tahun sebanyak 3 orang (12%) dan hasil karakteristik jumlah anak dengan 25 responden mayoritas multipara sebanyak 16 orang (64%), minoritas primipara sebanyak 9 orang (36%).

Tabel 2, pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum (*pre test*) dilakukan massase tengkuk dengan 25 responden mayoritas ASI tidak normal sebanyak 15 orang (60%) dan minoritas ASI normal sebanyak 10 orang (40%).

Tabel 3, pengeluaran ASI pada ibu post partum sesudah (*post test*) dilakukan massase tengkuk dengan 25 responden mayoritas ASI normal sebanyak 21 orang (84%) dan minoritas ASI tidak normal sebanyak 4 orang (16%). Data ini menunjukkan peningkatan pengeluaran ASI pada ibu post partum.

Tabel 4, hasil sebelum dan sesudah massase tengkuk yang dilakukan kepada 25 responden ibu post partum, maka diperoleh hasil menggunakan uji *wilcoxon signed rank* dengan hasil  $Z = -4,375^b$  dan  $p-value = 0,000$ . Data tersebut mendapatkan hasil ada pengaruh massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Klinik Matapao Juliana Tanjung.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=25)

Karakteristik	f	%
Usia		
20-35 tahun	22	88
>35 tahun	3	12
Jumlah Anak		
Primipara	9	36
Multipara	16	64

Tabel 2.

Pengeluaran ASI sebelum massase tengkuk terhadap ibu post partum (n=25)

Variabel	f	%
Normal	10	40
Tidak	15	60

Tabel 3.

Pengeluaran ASI sesudah massase tengkuk terhadap ibu post partum (n=25)

Variabel	f	%
Normal	21	84
Tidak Normal	4	16

Tabel 4.

Pengaruh massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum

Massase Tengkuk	N	Mean	Z	p-value
Pre test	25	362,40	-4,375 <sup>b</sup>	0,000
Post test	25	512		

## PEMBAHASAN

### Pengeluaran ASI Sebelum Masasse Tengkuk

Hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan massase tengkuk terhadap ibu post partum mayoritas ASI tidak lancar sebanyak 15 orang (60%) dan yang normal sebanyak 10 orang (40%). Kecemasan yang dialami Ibu Post Partum saat menyusui bayinya membuat ibu menghindar dan tidak mau memberikan ASI pada bayinya, akan berdampak terhadap kurangnya isapan pada bayi dan akan berpengaruh terhadap kurangnya produksi ASI sehingga membuat ASI tidak lancar. Ibu yang berhenti menyusui dan tidak memberikan ASI tetapi mala memberikan susu formula kepada bayinya, akan mempengaruhi penurunan produksi dan kinerja hormon oksitosin dan prolaktin yang akan membuat produksi ASI semakin menurun bahkan menyebabkan bendungan dan statis ASI (Doko, dkk, 2019).

Status ASI eksklusif menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prevalensi stunting karena nutrisi yang

terkandung dalam ASI merupakan salah satu faktor penting yang menentukan masa tumbuh kembang anak. Riwayat pemberian ASI eksklusif pada penelitian ini mencapai 56,8% atau 25 anak, dan mayoritas anak pada penelitian ini cenderung tidak mengalami stunting. Anak yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung tidak mengalami stunting sejumlah 23 anak (52,3%). Hasil uji chi square didapatkan nilai  $p = 0,000$  (nilai  $p < 0,05$ ) dan nilai  $r = 0,609$ . Kesimpulannya ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan kejadian stunting pada batita usia 24-36 bulan di Desa Watugajah, Kabupaten Gunungkidul (Handayani dan Oktavianto, 2019).

Data penelitian menunjukkan persentase pemberian ASI eksklusif pada tenaga kesehatan perempuan yaitu (57. 4%). Variabel yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif adalah, pengetahuan sebesar 72. 8%, dan sikap positif sebesar 72. 1% (faktor predisposisi). Variabel yang berhubungan dengan pemberian ASI ekslusif pada (faktor penguat) dukungan

keluarga sebesar 75, 7%, dukungan atasan 65, 9% dan dukungan teman kerja sebesar 68, 8%. Tidak terdapat korelasi antara ketersediaan fasilitas dan pelatihan manajemen laktasi (faktor pendorong) terhadap pemberian ASI. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif adalah pengetahuan. Ibu dengan pengetahuan yang baik memiliki peluang untuk bisa memberikan ASI eksklusif sebesar 13 kali lebih besar dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan kurang (Septiani dkk,2017).

Menurut asumsi peneliti rasa nyaman dan ketenangan bagi ibu nifas sangat berpengaruh terhadap pengeluaran ASI, dengan dilakukan massase tengkuk dapat mempengaruhi kerja hormon oksitosin sehingga ibu bisa merasakan rileks pada saat menyusui. Kurangnya asupan, istirahat dan dukungan pada ibu juga mempengaruhi dalam proses pembentukan ASI. Ibu-ibu nifas kurang memahami pentingnya ASI pada bayi sampai usia 2 tahun.

### **Pengeluaran ASI Sesudah Massase Tengkuk**

Hasil penelitian bahwa sesudah dilakukan massase tengkuk terhadap ibu post partum mayoritas normal sebanyak 21 orang (84%) dan yang tidak normal sebanyak 4 orang (16%). Pijatan yang diberikan akan merangsang jaringan-jaringan saraf, mengaktifkan saraf simpatik dan saraf parismatis, pijatan akan merangsang hipotalamus dan memacu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin ke dalam darah, karena hormon oksitosin berperan dalam meningkatkan pengeluaran ASI (Pratiwi, 2019).

Interventions of both breast care and oxytocin massage methods, in principle, aimed to make the myocardial muscles contract, relax the mind and facilitate the expenditure of breast milk. Increased milk production could be seen from the volume of breast milk before the intervention of breast care and oxytocin massage from 0 – 10 ml to 10 – 50 ml after a combination of two massages (Rahayuningsih, 2016).

Menurut Rahmawati, 2017 bahwa produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata – rata produksi 700 – 800 ml kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500 – 600 ml. Penjelasan yang dikutip Hutabarat, 2019 Massase tengkuk dan massase otot pectoralis mayor dapat dilakukan sedini mungkin, yakni mulai dilakukan pada saat usia kehamilan 5 atau 6 bulan. Sebelum menyusui atau setelah bayi lahir juga dapat dilakukan pijatan tersebut agar tidak tersumbat.

Pijat punggung dapat dilakukan oleh suami yang mana dukungan ini menimbulkan rasa nyaman sehingga produksi ASI menjadi banyak. Hasil yang didapatkan  $p= 0,000$  yang berarti adanya pengaruh pijat punggung yang dilakukan suami terhadap percepatan pengeluaran ASI. Pada kelompok kasus percepatan pengeluaran ASI hari I dan hari II sebesar 30% dan 70% sedangkan pada kelompok kontrol percepatan pengeluaran ASI hari I dan II adalah tidak ada dan 30%. Jadi dapat disimpulkan pengaruh pijat punggung yang dilakukan suami dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari I dan II (Julianti dan Susanti,2019).

Menurut asumsi peneliti pengetahuan tentang ASI penting bagi ibu hamil

ataupun ibu nifas. Rangsangan pada ibu perlu dilakukan untuk memproduksi ASI, salah satu rangsangan tersebut adalah massase tengkuk. Pijatan yang dilakukan pada daerah leher hingga punggung, sehingga ibu menjadi rileks dan menghasilkan hormon oksitosin.

### **Pengaruh Massase Tengkuk Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum**

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan massase tengkuk responden mayoritas tidak normal sebanyak 15 orang (60%) dan setelah dilakukan massase tengkuk responden mayoritas normal sebanyak 21 orang (84%). Menurut penelitian Sebayang, 2017 disimpulkan bahwa ada manfaat massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan adanya faktor dukungan, nutrisi dapat memperlancar produksi ASI pada ibu nifas.

Menurut penelitian Kholisotin dkk, 2019 tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primiparadengan melalui pijat oksitosin yang dapat dilakukan dengan cara memijat area di sekitar punggung (vertebra pars thoratica) untuk merangsang keluarnya ASI. Hasil dari penelitian ini menggunakan uji t-paired t-test di peroleh  $P=0.001$  ( $P<0.05$ ).

Penelitian ini sejalan dengan Rafika dan kusika, 2019 dengan perlakuan kombinasi antara *Massage Otot Pectoralis Major dan Massage Endorphine*. Merangsang hormon prolaktin dan oksitosin diantaranya dengan melakukan breast care di atas kulit, melalui massage otot pectoralis major dan massage endorphine untuk melancarkan oksigen dan membuat ibu merasa rileks bertujuan untuk produksi

ASI. Hasil ini menggunakan uji statistik Mann-Whitney Test diperoleh nilai  $p=0,000$ .

Penelitian ini sejalan dengan Saudia dan Murni,2017 hasil yang didapatkan Ada pengaruh yang signifikan endorphin massage terhadap peningkatan produksi ASI ( $p = 0,000$ ) dan penurunan skor EPDS ( $p = 0,000$ ). Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang dan dilakukan perlakuan. Hasil penelitian ini menyimpulkan, endorphin massage dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta penatalaksanaan postpartum blues.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan dilakukan nya massase tengkuk dapat membuat ibu menjadi lebih tenang dan rileks sehingga meningkatkan hormon oksitosin dan menghasilkan peningkatan volume air susu pada ibu nifas. Menurut asumsi peneliti massase tengkuk sebaiknya dilakukan sebelum menyusui. Dengan adanya perlakuan massase tengkuk ini membuktikan bahwa penting dilakukan massase pada ibu menyusui. Sesuai dengan hasil didapatkan menggunakan uji *wilxocon signed rank* menunjukkan hasil yang signifikan  $p$ -value  $=0,000$  yang artinya ada pengaruh massase tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di Klinik Matapao juliana Tanjung.

### **SIMPULAN**

Massase tengkuk dapat mempengaruhi banyaknya pengeluaran ASI pada ibu post partum.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- DinkesProv. (2018). Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Garovic, V. D. (2012). The role of angiogenic factors in the prediction and diagnosis of preeclampsia superimposed on chronic hypertension. *Hypertension*, 59(3), 555–557.  
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.111.184192>.
- Handayani, S., Kapota, W. N., & Oktavianto, E. (2019). Hubungan Status Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Batita Usia 24-36 Bulan Di Desa Watugajah Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(4), 287.  
<https://doi.org/10.35842/mr.v14i4.226>
- Julianti, R., & Susanti, Y. (2019). Pengaruh Pijat Punggung Yang Dilakukan Oleh Suami Terhadap Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Hari I Dan Ke II Di Puskesmas Sebrang Padang. *Menara Ilmu*, XIII(10), 61–67.
- Mogan, M., & Trisnawati, E. (2018). Pengaruh Masase Tengkuk Dan Masase Otot Pectoralis Mayor Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Hari Ke 1 Dan Ke 2 Di Puskesmas Harapan. 1, 1–6.
- Nirwana, E., & Hutabarat, N. (2019). *Manfaat Massase Tengkuk Dan Massase Otot Pectoralis Mayor Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1 Dan Hari Ke 2 Di Rs Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2019 The Benefits Of Massase Neck And Massase Pectoralis Major Muscle Mass For ASI*. 6(1), 53–58.
- Profil kesehatan indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018* (Vol. 1227).  
<https://doi.org/10.1002/qj>
- Rafika, & Kusika, S. Y. (2019). *Kombinasi Massage Otot Pectoralis Mayor dan Massage Endorphine pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Kota Palu*. 2(2), 137–147.
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 101–109.  
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05>
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui yang Bekerja (Analysis of Factors Affecting Breastmilk Production on Breastfeeding Working Mothers). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 4(2), 134–140.  
<https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.ART.p134-140>

Sebayang W. (2017). No TitlManfaat Massase Tengkuk dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Pengeluaran Kolostrum ASI pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Rosni Alizar Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2), 267–270.

Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>