



PENERAPAN TERAPI ROLLING MASSAGE PUNGGUNG DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU POSTPARTUM: LAPORAN KASUS

Nosi Delianti*, Ratna Juwita, Eri Riana Pertiwi

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, Kuta Alam, Kuta Alam, Banda Aceh, Aceh 23127, Indonesia

*nosidelianti@usk.ac.id

ABSTRAK

Pemberian ASI Eksklusif masih menjadi hambatan pada mayoritas ibu di dunia. Pemberian ASI non-eksklusif diakibatkan oleh kurangnya produksi ASI pada masa postpartum. Hal ini memberi dampak negatif baik pada ibu maupun pada bayi, dimana ibu akan mengalami mastitis dan abses payudara, Sedangkan bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif akan beresiko mengalami kekurangan gizi dan zat besi, gangguan pencernaan, beresiko obesitas, memicu timbulnya alergi makanan dan bayi rentan mengalami batuk, flu, demam dan diare. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan penerapan terapi rolling massage punggung dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan subjek dua orang pasien postpartum normal. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Januari sampai 12 Februari 2023. Menggunakan lembar observasi untuk menilai peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rolling massage punggung setiap pagi hari. Hasil penelitian yang didapatkan pada subjek pertama pada saat evaluasi pengeluaran ASI didapatkan terjadinya peningkatan dari 0 cc menjadi 100 cc dan setiap prosesnya mengalami kemajuan yang sangat baik, sedangkan subjek II saat di evaluasi hasil pengeluaran ASI didapatkan terjadinya peningkatan dari 20 cc menjadi 120 cc, dan setiap prosesnya mengalami kemajuan sangat baik.

Kata kunci: produksi ASI; postpartum; rolling massage punggung

APPLICATION OF ROLLING BACK MASSAGE THERAPY IN INCREASING MOTHER'S MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS: CASE REPORT

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is still an obstacle for the majority of mothers in the world. Non-exclusive breastfeeding is caused by a lack of breast milk production in the postpartum period. This has a negative impact on both the mother and the baby, where the mother will experience mastitis and breast abscess. Meanwhile, babies who do not receive exclusive breast milk will be at risk of experiencing nutritional and iron deficiencies, digestive disorders, risk of obesity, triggering food allergies and the baby is vulnerable. experiencing coughs, flu, fever and diarrhea. The aim of this research is to determine nursing care using rolling back massage therapy in increasing breast milk production in postpartum mothers. This research is descriptive in nature using a case study approach with the subject of two normal postpartum patients. The sampling technique is purposive sampling. This research was conducted from January 31 to February 12 2023. Using an observation sheet to assess the increase in breast milk production in patients before and after applying rolling back massage therapy every morning. The research results obtained on the first subject when evaluating breast milk output showed an increase from 0 cc to 100 cc and each process experienced very good progress, while for subject II when evaluating the results of breast milk output it was found that there was an increase from 20 cc to 120 cc, and Each process is progressing very well.

Keywords: breast milk production; postpartum; rolling back massage

PENDAHULUAN

Setelah melahirkan, wanita akan mengalami fase pasca persalinan yang berlangsung selama 6 minggu. Selama periode ini, terjadi perubahan fisiologis yang alami. Salah satu penyesuaian fisiologis yang paling penting dalam fase pasca persalinan adalah proses laktasi atau memberikan ASI kepada bayi yang baru lahir (Aprilianti, 2018). ASI merupakan cairan yang diproduksi secara alami oleh kelenjar payudara, memiliki kandungan nutrisi yang tinggi. WHO merekomendasikan agar semua ibu

memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama bayi, diikuti dengan pengenalan MPASI yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan, serta pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih. Namun, cakupan ASI eksklusif secara global masih rendah, dengan hanya 41% bayi usia 0-6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Seharusnya, jika semua anak usia 0-23 bulan mendapat ASI yang optimal, dapat mencegah 820.000 anak dari penyakit setiap tahun, dan mencegah 20.000 kasus baru kanker payudara pada ibu setiap tahun (Mufdillah et al., 2019; WHO, 2020).

Dua faktor utama yang mempengaruhi rendahnya jumlah ibu yang memberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi adalah proses produksi dan aliran ASI. Tingkat produksi ASI diatur oleh hormon prolaktin, sementara aliran ASI ditentukan oleh hormon oksitosin (Ekawati, 2017; Wu et al., 2022). Untuk memperbanyak produksi ASI pasca melahirkan, dua metode utama yang dapat diterapkan adalah metode farmakologis dan non-farmakologis. Metode farmakologis melibatkan penggunaan berbagai obat-obatan kimia seperti metoklopramid, domperidon, sulpirid, chlopromazin, hormon pertumbuhan, hormon pelepas tiotropin, dan oksitosin (Mustika et al., 2018; Zuppa et al., 2010). Sebaliknya, teknik non-farmakologis termasuk peningkatan frekuensi menyusui, memastikan payudara kosong sepenuhnya setelah menyusui, cluster feed, menyusui secara bergantian dari kedua payudara, pendidikan tentang penyusuan yang efektif, perawatan payudara, dan teknik pemijatan. Salah satu metode pemijatan yang efektif adalah rolling massage di area punggung, yang dapat menciptakan rasa relaksasi pada ibu, sehingga membantu meningkatkan produksi ASI (Ekawati, 2017).

Rolling massage punggung merupakan metode pemijatan yang melibatkan tulang belakang dari leher hingga ke costa ke 5-6. Biasanya, teknik ini dilakukan pada ibu pasca melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI dengan bantuan hormon oksitosin. Pijatan dengan teknik rolling massage ini memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu, karena stimulasi pijatan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan merangsang refleks oksitosin (L. K. Nasution & Harahap, 2021). Berdasarkan penelitian Nasution et al. (2021), Menunjukkan bahwa ada perbedaan jumlah ibu yang mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI antara sebelum dan sesudah pemberian terapi rolling massage punggung. Dimana sebelum diberikan terapi rolling massage punggung dari 18 responden, sebanyak 8 responden (44,4%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI dan 10 responden (55,6%) tidak lancar. Setelah diberikan terapi rolling massage punggung dari 18 responden, sebanyak 14 responden (77,8%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI dan 4 responden (22,2%) tidak lancar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan penerapan terapi rolling massage punggung dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien postpartum normal dengan kriteria meliputi ibu yang bersedia terlibat dalam penelitian, ibu melahirkan normal dengan bayi lahir hidup, ibu postpartum hari ke 4-10, pasien tidak komplikasi dan tidak mempunyai benjolan di payudara. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Instrumen menggunakan lembar observasi untuk menilai peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rolling massage punggung setiap pagi hari.

Fokus studi kasus dalam penelitian adalah peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum normal setelah diberikan terapi rolling massage punggung. Penelitian dilakukan di Klinik Praktek Mandiri Bidan Jawiriyah S.ST Punge Blang Cut pada tanggal 31 Januari – 6 Februari 2023. Evaluasi dilakukan setiap pagi hari selama 3 hari, dengan produksi ASI yang diperoleh pada subjek 1 dari 0 cc menjadi

100 cc pada hari ketiga dan subjek II dari 20 cc menjadi 120 cc pada hari ketiga pemberian terapi rolling massage punggung intervensi pijat punggung selama 10-15 menit secara rutin selama 3 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kasus Subjek I

Subjek I berusia 32 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga (IRT). Subjek masuk ke klinik Bidan Jawiriyah S.ST pada tanggal 30 Januari 2023, dengan keluhan mules, keluar darah bercampur lendir dan disertai adanya rasa nyeri pada abdomen. Subjek I sudah pernah melahirkan sebelumnya dengan cara spontan dan saat ini melahirkan anak ke 2 juga dengan cara spontan. Bayi dirawat bersama ibu di ruang bersalin. Subjek mengeluh ASI tidak mau keluar.

Gambaran Kasus Subjek II

Subjek II berusia 36 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir S1, pekerjaan karyawan swasta. Subjek II masuk ruang bersalin tanggal 30 Januari 2023, dengan keluhan mules, air ketuban pecah, keluar darah bercampur lendir dan disertai nyeri pada abdomen. Subjek II sudah pernah melahirkan sebelumnya dengan cara spontan dan saat ini melahirkan anak ke 2 juga dengan cara spontan. Bayi dirawat bersama ibu di ruang bersalin. Subjek mengeluh pengeluaran ASI masih sedikit dan tidak lancar.

Tabel 1.

Hasil evaluasi produksi ASI sebelum dan sesudah terapi rolling massage punggung subjek I

Hari Ke	Produksi ASI					
	Sebelum			Sesudah		
I	0 cc	3 Kali	-	50 cc	4 kali	8 kali
II	50 cc	4 Kali	8 Kali	80 cc	6 kali	10 kali
III	80 cc	6 Kali	10 kali	100 cc	5 kali	11 kali

Tabel 2.

Hasil evaluasi produksi ASI sebelum dan sesudah terapi rolling massage punggung subjek II

Hari Ke	Produksi ASI					
	Sebelum			Sesudah		
I	20 cc	2 Kali	5 kali	70 cc	3 kali	8 kali
II	70 cc	3 Kali	8 Kali	100 cc	6 kali	12 kali
III	100 cc	6 Kali	12 kali	120 cc	7 kali	12 kali

Terapi rolling massage punggung melibatkan pemijatan tulang belakang dari leher hingga costa 5-6 dengan gerakan memutar. Biasanya, terapi ini dilakukan pada ibu pasca melahirkan untuk meningkatkan fungsi hormon oksitosin dalam produksi ASI. Teknik rolling massage ini memberikan efek relaksasi pada ibu dan juga meningkatkan aliran saraf serta saluran ASI dari payudara ke bayi (L. K. Nasution & Harahap, 2021; Putri et al., 2023). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2017), diketahui bahwa adanya pengaruh terapi rolling massage punggung terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata ibu yang tidak diberikan intervensi rolling massage punggung memiliki Kadar ASI lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang dilakukan intervensi terapi rolling massage punggung. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Muryani (2022), bahwa pemberian rolling massage punggung ini lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI karena saat dilakukan rolling massage punggung maka saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorpin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleksi oksitosin.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Noviana (2018), ditemukan bahwa sebagian besar ibu pasca melahirkan yang menjalani massage rolling punggung mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI. Salah satu hormon yang berperan penting dalam produksi ASI adalah hormon oksitosin. Ketika hormon oksitosin di-stimulasi, sel-sel alveoli di kelenjar payudara mengalami kontraksi, yang memicu refleksi let down dan memungkinkan air susu ibu mengalir melalui saluran-saluran duktus. Penerapan rolling massage punggung pada ibu pasca melahirkan akan membantu mempermudah pemberian ASI, terutama bagi ibu yang mengalami kendala dalam produksi ASI. Pada awal hari-hari pasca persalinan, subjek I mengalami kendala dalam produksi ASI, tidak ada nafsu makan, dan payudaranya tidak terasa tegang atau penuh. Oleh karena itu, subjek I memberikan susu formula sebagai pengganti ASI untuk bayinya. Namun, setelah menerapkan terapi rolling massage punggung pada hari pertama, tidak ada produksi ASI yang terjadi. Pada hari kedua, setelah pemijatan, subjek I melaporkan bahwa ASI keluar secara terus-menerus melalui putting dan kain yang digunakan basah karena keluarnya ASI. Setelah terapi rolling massage punggung dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari, terjadi peningkatan dalam pengeluaran ASI. Hal ini disebabkan oleh konsumsi makanan bergizi yang ditingkatkan oleh subjek I untuk meningkatkan produksi ASI, peningkatan frekuensi menyusui, penurunan tingkat stres pada ibu, dan adanya istirahat yang cukup.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Wahyuningsih (2018), kebutuhan nutrisi pada masa pasca melahirkan dan menyusui meningkat sebesar 25%. Hal ini dikarenakan nutrisi tersebut penting untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan juga untuk produksi ASI. Ibu yang baru melahirkan dan sedang menyusui membutuhkan makanan yang beragam, termasuk karbohidrat, protein hewani, protein nabati, serta sayur dan buah-buahan. Selain itu stres juga dapat mempengaruhi dalam proses produksi ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dan Setyaningsih (2020) menyatakan bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak terjadi produksi ASI. Ibu yang sedang menyusui juga jangan terlalu banyak dibebani urusan pekerjaan rumah tangga, urusan kantor dan lainnya karena hal ini juga dapat mempengaruhi produksi ASI, untuk memproduksi ASI yang baik harus dalam keadaan tenang. Pada subjek II mengatakan bahwa pengeluaran ASI setelah persalinan masih sedikit dan belum lancar. Pada hari pertama dilakukan pemijatan subjek mengeluh badannya terasa pegal dan tidur hanya 2 jam karena bayi rewel. Pada hari kedua payudara tampak bengkak dan ASI merembes pada saat dilakukan pemijatan. Setelah diberikan terapi rolling massage punggung selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan pada pagi hari, hasil pengeluaran ASI pada subjek II didapatkan terjadinya kemajuan yang sangat baik, karena subjek mengatakan saat ini dirinya memberikan ASI pada bayi sesering mungkin dan dapat istirahat yang cukup.

Memberikan ASI sebaiknya tidak dijadwalkan, melainkan dilakukan sesering mungkin sesuai dengan keinginan bayi. Bayi memiliki kemampuan untuk menentukan sendiri kebutuhannya. Bayi yang sehat biasanya dapat mengosongkan satu payudara dalam waktu sekitar 5-7 menit, dan lambungnya akan kosong dari ASI dalam waktu 2 jam. Menyusui yang dijadwalkan dapat memiliki dampak yang kurang baik, karena isapan bayi memiliki pengaruh penting terhadap produksi ASI selanjutnya (N. A. Khasanah & Sulistyawati, 2017; Yusuf, 2021). Subjek II juga mengatakan bahwa setelah dilakukan pemijatan dan ASI nya mulai lancar saat ini dirinya sudah dapat tidur yang cukup. Hal ini sesuai dengan teori Wahyuningsih (2018), bahwa seorang ibu nifas biasanya mengalami sulit tidur yang dapat mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, karena adanya perasaan ambivalensi tentang kemampuan merawat bayinya. Anjurkan ibu istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. Ibu dapat mulai melakukan kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan, dan ibu pergunakan waktu istirahat dengan tidur di siang hari. Penggunaan terapi rolling massage punggung memiliki potensi untuk mencapai hasil maksimal dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini didukung oleh beberapa

faktor, termasuk konsumsi makanan bergizi yang cukup, seringnya menyusui, cukup waktu istirahat, serta ketenangan jiwa dan pikiran ibu (N. Khasanah & Sukmawati, 2021; Mayangsari & Hidayati, 2020).

SIMPULAN

Terapi rolling massage punggung ini dapat meningkatkan produksi ASI pada kedua subjek penelitian. Dimana produksi ASI pada subjek I dari 0 cc menjadi 100 cc dan subjek II juga mengalami peningkatan pada produksi ASI dari 20 cc menjadi 120 cc. Bagi ibu postpartum dan suami dapat menggunakan terapi rolling massage punggung sebagai terapi non-farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan terapi rolling massage punggung dengan evaluasi pengukuran volume ASI 2 jam setelah pemberian terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, A. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga Ibu Post Partum pada Ny. F Dan Ny. S dengan Masalah Keperawatan Kesiapan Meningkatkan Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Rogotrungan Kabupaten Lumajang Tahun 2018. Universitas Jember.
- Ekawati, H. (2017). Pengaruh Rolling Massage Punggung terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Medical Technology and Public Health Journal*, 1(2), 69–78.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). Asuhan Nifas dan Menyusui. E-Book Penerbit STIKes Majapahit, 1–177.
- Khasanah, N., & Sukmawati, S. (2021). Efektivitas Pijat Punggung terhadap Volume ASI Ibu Menyusui di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung dan Endorphin Massage terhadap Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162–167.
- Mufdillah, Zulfa, S. Z., & Johan, R. B. (2019). Buku Panduan Ayah ASI. Nuha Medika.
- Muryani, M. (2022). Massage Rolling Punggung terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Siringan-Ringan Kecamatan Ujung Padang. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 8(2), 73–80.
- Mustika, D. N., Nurjannah, S., & Setiawati Y.N. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nasution, A. F. D., Herinawati, H., Triana, W., Ikhsaruddin, I., & Saputri, W. N. (2021). Pengaruh Rolling Massage Punggung terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Nifas. *Jurnal Doppler*, 5(1), 68–71.
- Nasution, L. K., & Harahap, L. J. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara dengan Teknik Rolling Massage terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Educational and Development*, 9(4), 561–564.
- Noviana, U. (2018). Pengaruh Rolling Massage terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Primipara di Desa Campor Kec. Geger Kab. Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 10(2), 83–88.
- Putri, M. K., Sutanto, A. V., Fitriana, Y., & Rosita, M. E. (2023). Literatur Review: Kombinasi Aromaterapi dan Pijat Sebagai Pemicu Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 11(2), 65–82.

- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(1), 15–28.
- Wahyuningsih, P. H. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. *Pusdik SDM Kesehatan*.
- WHO. (2020). Breastfeeding. World Health Organization. https://who.int/health-topics/breastfeeding#tab_1
- Wu, Q., Tang, N., & Wacharasin, C. (2022). Factors Influencing Exclusive Breastfeeding for 6 Months Postpartum: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Knowledge*, 33(4), 290–303.
- Yusuf, N. N. (2021). Hubungan Frekuensi Pemberian ASI dengan Kejadian Ikterus Neonatorum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB. *Jurnal Medika Utama*, 2(02 Januari), 764–770.
- Zuppa, A. A., Sindico, P., Orchi, C., Carducci, C., Cardiello, V., Catenazzi, P., & Romagnoli, C. (2010). Safety and Efficacy of Galactogogues: Substances that Induce, Maintain and Increase Breast Milk Production. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*, 13(2), 162–174.