

EFEKTIVITAS MASSASE NAPE TERHADAP PERCEPATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Endah Tri Wahyuni¹, Ratna Wulan Purnami²

¹STIKes Madani Yogyakarta, Jl. Wonosari Km.10 Sitimulyo Piyungan Bantul Yogyakarta
Email: endahtri19@yahoo.com

²STIKes Madani Yogyakarta, Jl. Wonosari Km.10 Sitimulyo Piyungan Bantul Yogyakarta
Email: ratnawulanpurnami@gmail.com

ABSTRAK

ASI (Air Susu Ibu) merupakan asupan yang sangat penting bagi bayi. Organisasi WHO (World Health Organization) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif semenjak lahir sampai usia 6 bulan pertama agar bayi mencapai pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan secara optimal. Pencapaian yang optimal tersebut dapat dicapai salah satunya dengan menerapkan massase nape pada ibu post partum agar pengeluaran ASI lebih cepat keluar. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari dan menjelaskan, bagaimana efektivitas massase nape terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Ngaglik II Sleman . Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan post test, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yang diambil secara purposive sampling. Analisis data univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan, efektivitas massase nape terhadap percepatan pengeluaran ASI menurut uji statistic Mann Whitney Test didapatkan hasil (p value 0,002) < 0,05, artinya massase nape efektif dalam percepatan pengeluaran ASI.

Kata Kunci : *Massase Nape, Percepatan Pengeluaran ASI, Ibu Post Partum.*

ABSTRACT

Breast milk is a very important intake for babies. The WHO (World Health Organization) and UNICEF organization recommends exclusive breastfeeding from birth to the first 6 months of life so that babies achieve optimal growth, development and health. One of the optimal achievements can be achieved by applying massase nape to post partum mothers so that breast milk is released more quickly. This study aims to study and explain, how the effectiveness of nape massages in accelerating breastfeeding in post partum mothers in the working area of Ngaglik II Public Health Center, Sleman. This research is a Quasi Experimental study with a quantitative approach and a post test design, with a total sample of 30 respondents who were divided into groups given intervention and control groups taken by purposive sampling. Univariate and bivariate data analysis. The results showed that the effectiveness of nape massages on the acceleration of breastfeeding according to the Mann Whitney Test statistical test resulted in (p value 0.002) < 0.05, meaning that nape mass was effective in accelerating breastfeeding.

Keywords: *Nape Massage, Accelerated Breastfeeding, Post Partum Mother*

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi lahir mendapat ASI Eksklusif (tanpa tambahan apa – apa) selama enam bulan sebab ASI adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal (*Info Datin ASI Kemenkes Pusat.pdf*, 2014) . UNICEF menegaskan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan dunia pada bulan pertama kelahirannya dan kemungkinan bayi yang diberi susu formula meninggal dunia 25 kali lebih tinggi dari pada bayi yang disusui oleh ibunya secara eksklusif (*Info Datin ASI Kemenkes Pusat.pdf*, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh (Siregar, 2015) menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan/produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja dan pengaruh / promosi pengganti ASI

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI. Jika dibandingkan dengan target WHO yang mencapai 50%, maka angka tersebut masih jauh dari target. Berdasarkan data yang dikumpulkan

International Baby Food Action Network (IBFAN) 2014, Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*Infant-Young Child Feeding*)(Indonesia, 2018). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia 38% dan di Kabupaten Sleman DIY sebesar 32,43%(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menargetkan cakupan ASI eksklusif sebesar 80%. Saat ini peran pemerintah, dukungan masyarakat terhadap program ASI eksklusif masih belum optimal, pemahaman ASI eksklusif sebagian masyarakat masih belum benar(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Salah satu faktor seorang ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada banyinya yaitu pengeluaran ASI yang tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat distimulasi dengan pemberian *massase nape* untuk merangsang produksi ASI. Pijat punggung ini dilakukan untuk merangsang reflex oksitosin atau reflek let down. *Massase nape* dilakukan dengan cara memijat daerah punggung sepanjang ke dua sisi tulang belakang. Cara Ini dilakukan dalam rangka rileksasi dan membantu reflek pengeluaran ASI (Hutabarat, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik II Sleman didapatkan hasil bahwa dari 10 ibu post partum yang ditemui, 7 ibu tidak mengeluarkan ASI pada hari pertama atau kedua. Kemudian dari

hasil wawancara yang dilakukan, ibu menyampaikn merasa cemas saat ASInya tidak keluar dan takut bayinya tidak mendapatkan nutrisi dengan maksimal yang akhirnya, mereka langsung memilih susu formula untuk memenuhi nutrisi pada bayinya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas *massase nape* terhadap Percepatan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik II Sleman Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian *quasy experimental* dengan pendekatan post test. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 yang terbagi menjadi 2, antara responden yang diberikan intervensi dengan yang tidak diberikan intervensi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi *massase nape* dan lembar observasi percepatan pengeluaran ASI. Analisis bivariate dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney Test* untuk membandingkan pengukuran dua kelompok yang berbeda dengan tidak melihat normalitasnya(Notoatmodjo, 2010).

UPT Puskesmas Ngaglik II merupakan salah satu yang tersebar di wilayah Kabupaten Sleman Yogyakarta. Puskesmas Ngaglik II terletak di wilayah bagian tengah kabupaten Sleman. UPT Puskesmas Ngaglik II

menempati lokasi di Dusun Kayunan, Desa Donoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

UPT Puskesmas Ngaglik II mempunyai visi "Menjadi mitra masyarakat menuju Smart Health". UPT Puskesmas Ngaglik II menempati lokasi di Jl. Palagan Tentara Pelajar Purwobinangun Pakem Kasenan Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta.

Tabel I Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Responden Intervensi

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	<20 Thun	0	0
	20-35 Tahun	12	80%
	>35 Tahun	3	20%
2	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	10	66,7%
	Bekerja	5	33,3%
3	Pend. Terakhir		
	Rendah(<SMA)	2	13,3%
	Tinggi (≥SMA)	13	86,7%
4	Paritas		
	Primipara	5	33,3%
	Multipara	9	60%
	Grandemultipara	1	6,7%
5	Percepatan Pengeluaran ASI		
	Lambat(≥4 hari)	0	0
	Noemal(2-3hari)	6	40%
	Cepat (Hari ke1)	9	60%
		15	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Responden Kontrol

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	<20 Thun	0	0
	20 – 35 Tahun	14	93,3%
2	>35 Tahun	1	6,7%
	Pekerjaan		
3	Tidak Bekerja	10	66,7%
	Bekerja	5	33,3%
4	Pend. Terakhir		
	Rendah (<SMA)	2	13,3%
5	Tinggi (≥SMA)	13	86,7%
	Paritas		
6	Primipara	4	26,7%
	Multipara	11	73,3%
	Grandemultipara	0	0
7	Percepatan Pengeluaran ASI		
	Lambat (≥4 hari)	1	6,7%
	Noemal (2-3hari)	13	86,7%
	Cepat (Hari kel)	1	6,7% ^c
		15	100.0

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro Wilk			Kesimpulan
	Statistic	df	sig	
Pengeluaran ASI Tidak diberi intervensi	0,433	15	0,000	Tidak Normal
Pengeluaran ASI Diberi Intervensi	0,385	15	0,00	Tidak Normal

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Mann Whitney U Test

Test Statistics ^a	Pengeluaran ASI
	Mann-Whitney U
Wilcoxon W	169.500
Z	-3.102
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^a

normal. Hasil uji statistic diperoleh *p.value* 0,002 artinya $p < \alpha$ (0,05) berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap percepatan pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Sloane, 2003) yang menyatakan peranan *massage nape* (pemijatan

tengkuk) mampu memperlancar pengeluaran ASI yang mungkin pada awal pengeluarannya sedikit sehingga mampu mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Proses awal pemijatan pada otot *semispinalis* memperlancar aliran darah menuju hipofisis melalui arteri *hipofisis interior* dan *superior*. Setelah rangsangan diterima hipofisis akan mengeluarkan *hormone endorphin* yang akan membuat ibu nyaman saat menyusui. Pada perasaan yang nyaman inilah proses pengeluaran prolactin oleh hipofisis akan berlangsung (dibantu dengan hisapan bayi). Sifat otot *semispinalis* mampu menimbulkan kontraksi simultan. Dengan kontraksi simultan inilah sinyal dari hipofisis akan dengan cepat diterima hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin yang berguna pada proses involusio uteri dan membantu menekan duktus untuk mengeluarkan ASI. Pemijatan tengkuk dan punggung memberikan kontribusi yang besar bagi ibu nifas (Dhanio, Rafika and Batjo, 2020). (Utami, 2011) juga menyebutkan bahwa *impuls neural* dari pemijatan tengkuk yang terbentuk dari rangsang papilla mammae merupakan stimulus primer bagi pelepasan oksitosin.

Berdasarkan pengamatan peneliti adanya intervensi dari *massase nape* yang diberikan kepada ibu post partum menjadi salah satu faktor yang sangat signifikan terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum. Selain itu teknik pemijatan yang benar juga menjadi salah satu pemicu keberhasilan atas penelitian ini. Melihat manfaat *massase nape* yang sangat besar kontribusinya terhadap

pengeluaran ASI, maka wajar sekali ketika *massase nape* di terapkan kepada ibu post partum dan menghasilkan percepatan ASI yang cepat dari biasanya. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Suryani, 2016) dengan hasil terdapat manfaat *massage* tengkuk terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum hari ke 1 dan hari ke 2. Artinya terdapat percepatan pengeluaran ASI ketika ibu post partum diberikan terapi *massase npe*.

Keberhasilan dalam pemberian *massase nape* terhadap pengeluaran ASI juga diperkuat karena keadaan psikologis ibu cenderung lebih rileks. Teknik akupresur atau pijat yang dilakukan dapat mengurangi senasi nyeri melalui peningkatan endorphen, yaitu hormone yang mampu menghadirkan rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor yeri ke otak sehingga dapat membantu pengeluaran hormone oksitosin yang dapat merangsang pengeluaran ASI(Wahyu Nur Safitri, Susilaningsih, 2015)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, mengacu pada tujuan penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Efektivitas *Massase Nape* merupakan salah satu faktor untuk mempercepat pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum.

Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan agar penelitian ini bisa berkontribusi dalam bidang

Kesehatan Ibu dan Anak dengan memasukkan *Massase Nape* pada mata kuliah Asuhan Masa Nifas

2. Bagi Puskesmas Ngaglik II Sleman Yogyakarta

Diharapkan agar ibu hamil pada trimester III diberikan stimulus untuk menerapkan *massase nape* setelah melahirkan agar pengeluaran ASI bisa keluar lebih awal

3. Penelitian akan semakin dirasakan manfaatnya jika diperluas kancan penelitian terkait pengeluaran ASI dengan metode atau teknik lainnya

KEPUSTAKAAN

Dhanio, Y. W., Rafika, R. And Batjo, S. H. (2020) „Perbedaan Kombinasi *Massage* Tengkuk Dan *Massage* Oksitosin Dengan *Massage* Oksitosin Terhadap Waktu Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum“, *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), Pp. 77–86.

Hutabarat, E. N. 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“, *Public Health Journal*, 6(1).

Indonesia, I. B. (2018) *Pekan Asi Se-Dunia (World Breastfeeding*

Week). Available At:
https://www.ibi.or.id/id/article_view/A20180808002/Pekan-Asi-Se-Dunia-World-Breastfeeding-Week.html.

Hari Ke 2", *Jurnal Kebidanan*, 5(1), Pp. 41–45.

Utami, R. (2011) *Inisiasi Menyusui Dini Plus Asi Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Info Datin Asi Kemenkes Pusat.Pdf (2014).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes Ri. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018].* [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/data-dan-informasi-profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf)

Wahyu Nur Safitri, Susilaningsih, A. P. (2015) „Pijat Punggung Dan Percepatan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum“, *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2).

Indonesia/Data-Dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.Pdf[Ind.

Available
At:<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/data-dan-informasi-profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>.

Notoatmodjo (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Siregar (2015) „Pemberian Asi Eksklusif Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya“, *Poltekkes Kemenkes Malang*.

Sloane, E. (2003) *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Pemula*. Jakarta: Egc.

Suryani, I. (2016) „Manfaat Massase Tengkuik Dan Massase Otot Pectoralis Mayor Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1 Dan