

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2022

**PENGARUH PIJAT “BROKEN” TERHADAP KELANCARAN
PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS GEYER 1**

Nis Septri Kumalasari ¹⁾, Innez Karunia Mustikarani ²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

nisseptrik@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan makanan utama untuk bayi, target ASI di Puskesmas Geyer 1 masih rendah yaitu 57,33% dari 70% dikarenakan masalah menyusui seperti puting susu datar, payudara mengalami pembengkakan, nyeri saat menyusui, payudara besar sebelah setelah menyusui, payudara tegang saat tidak memberikan ASI pada bayi dan stress saat menyusui sehingga ASI tidak lancar. Salah satu teknik untuk masalah menyusui adalah dengan pemberian pijat “BROKEN” yaitu pijat kombinasi yang terdiri dari *breast care* atau perawatan payudara, pijat oksitosin dengan memijat bagian sisi kedua tulang belakang dan pijat endorphan yaitu pijat ringan dibagian leher, lengan dan tangan untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin, oksitosin dan endorphan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat “BROKEN” terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Geyer 1.

Jenis penelitian ini adalah *pra experiment* dengan desain penelitian *one group pra-post test design*. Penentuan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*. Instrument penelitian adalah kuesioner kelancaran pengeluaran ASI. Besar sampel yang digunakan 36 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *wilcoxon signed ranks test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat “BROKEN” kategori responden 100% mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI dan sesudah diberikan pijat “BROKEN” kategori responden 75% mengalami kelancaran pengeluaran ASI, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa pijat “BROKEN” memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Pijat “BROKEN” dapat menjadi rekomendasi membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. karena mudah, non invasif, dapat diterima responden dan tanpa efek samping.

Kata Kunci : *Pijat BROKEN, Breast Care, Oksitosin, Endorphan, Kelancaran ASI, Ibu Nifas*

Daftar Pustaka : 23 (2014-2021)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2022

**THE EFFECT OF “BROKEN” MASSAGE ON THE SMOOTH
BREASTFEEDING IN POSTPARTUM MOTHERS AT GEYER 1 PUBLIC
HEALTH CENTER**

Nis Septri Kumalasari ¹⁾, Innez Karunia Mustikarani ²⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

nisseptrik@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk is the primary food for babies. The breastfeeding target at the Geyer 1 Public Health Center is still descending by 57.33% from 70%. Breastfeeding problems come from flat nipples, breast swelling, breastfeeding pain, enlargement of one breast after breastfeeding, breast tension, stress during breastfeeding, and ineffective breastfeeding. BROKEN massage is a combination of breast care, oxytocin massage on both sides of the spine, and endorphin massage on the neck, arms, and hands to improve the production of prolactin, oxytocin, and endorphin hormones. The study aimed to determine the effect of a BROKEN massage on smooth breastfeeding in postpartum mothers at Geyer 1 Public Health Center.

The type of research adopted a pre-experimental with one group pre-post test design. The sampling used consecutive sampling with 36 postpartum mothers who fulfilled the inclusion criteria. The research instrument was a questionnaire for smooth breastfeeding. The data were analyzed using the Wilcoxon signed ranks test.

In pre-action of BROKEN massage, the result revealed that 100% of respondents experienced non-smooth breastfeeding. In the post-action of BROKEN massage, 75% of respondents experienced smooth breastfeeding with p-value = 0.000 (p < 0.05). It concluded that a BROKEN massage significantly affects the smoothness of breastfeeding. The study recommends BROKEN massage to improve the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers because of accessible, non-invasive, acceptable to respondents, and without side effects.

Keywords: *BROKEN Massage, Breast Care, Oxytocin, Endorphins, Smooth Breastfeeding, Postpartum Mothers.*

Bibliography : 23 (2014-2021).

Translated by:



Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI-01-20-3697

PENDAHULUAN

ASI sebagai sumber pangan bagi bayi karena mengandung gizi seimbang dan sangat ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Menyusui memiliki dua manfaat bagi ibu dan anak. ASI menyediakan lebih dari separuh kebutuhan energi anak usia 6 sampai 12 bulan dan sepertiga kebutuhan tenaga untuk anak usia 12-24 bulan. ASI juga merupakan sumber kekuatan yang penting dalam proses penyembuhan saat anak sakit (Kemenkes, 2018). UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*) dan WHO (*World Health Organization*) dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2018).

Cakupan ASI eksklusif bayi di seluruh dunia sebesar 41%, sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (WHO, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3%. Cakupan ASI eksklusif di Jawa Tengah pada tahun 2019 adalah sebesar 66% dan di Kabupaten Grobogan pada tahun 2019 sampai 2021 mengalami kenaikan dari 48,91% menjadi 51,85% sedangkan hasil yang sama di Puskesmas Geyer 1 mengalami kenaikan pada tahun 2019 sampai 2021 dari 52,94% sampai 57,33% (Dinas Kesehatan Grobogan, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara, paritas, stress, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok atau alkohol, alat kontrasepsi, asupan nutrisi, kecemasan saat menyusui dan kurangnya motivasi ibu untuk menyusui (Ummah, 2014). Selain itu ibu nifas dapat mengalami masalah pada saat menyusui diantara lain puting susu datar atau tenggelam, ASI

keluar dengan waktu yang lama, payudara mengalami pembengkakan, produksi ASI sedikit, sangat terbatas dan puting akan mudah lecet yang dapat mengganggu pengeluaran kelancaran ASI (Astuti *et al*, 2015). Untuk merangsang pengeluaran hormon tersebut dapat dilakukan dengan *breast care*, pijat oketani, pijat marmet, akupresur ST 17 dan ST 18, pijat endophrin, pijat arugaan dan oksitosin. Berdasarkan penelitian dari Mukarramah *et al* (2021) tentang Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi Makasar didapatkan hasil pengaruh kelancaran produksi ASI. Didukung juga oleh penelitian Arniyanti & Angraeni (2020) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar dengan hasil terdapat pengaruh dalam produksi ASI. Hasil yang sama juga didapatkan dari penelitian dari Pratimi, Ernawati & Saudia (2019) tentang Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada ibu Postpartum Di wilayah Kerja Puskesmas Bagu memiliki pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum.

Perawatan payudara atau *Breast Care* adalah tindakan perawatan payudara yang dilakukan sejak satu atau dua hari pertama setelah melahirkan. Perawatan payudara berguna untuk mengeluarkan ASI, mencegah penyumbatan saluran susu dan meningkatkan sirkulasi darah (Oktarina, 2015 dalam Dariani & Khadijah, 2021).

Pijat oksitosin adalah pijatan pada kedua sisi tulang belakang dan merupakan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin dapat dibantu dengan pijatan yang diberikan oleh ayah atau nenek bayi. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflek ke bawah. Selain itu, manfaat pijat oksitosin antara lain

menenangkan ibu, mengurangi pembengkakan, mengurangi penyumbatan pada ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan menjaga produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Wulandari 2020).

Teknik pijat endorphan adalah teknik pijat ringan untuk leher, lengan dan tangan dimana saraf di bagian belakang merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh, yang secara tidak langsung merangsang refleksi oksitosin. Pijat endorphan merupakan terapi sentuhan/pijat ringan yang merangsang tubuh untuk mengeluarkan senyawa endorphan yang bersifat pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Hartono, Oktaviani, & Nindya, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Geyer 1 Kabupaten Grobogan dengan metode wawancara pada tanggal 1-22 Desember 2021 pada 10 ibu nifas, didapatkan hasil sebanyak 7 orang ibu puting susu datar, 7 orang ibu payudara mengalami pembengkakan, 6 orang ibu payudara terasa nyeri saat menyusui, 5 orang ibu puting susu terasa nyeri dan lecet setelah menyusui, 8 orang ibu payudara besar sebelah setelah menyusui, 6 orang ibu mengalami payudara tegang saat tidak memberikan ASI kepada bayi, 2 orang ibu merasa stres saat menyusui karena ASI keluarnya tidak lancar. Tindakan yang dilakukan ibu secara mandiri dengan pijat dan sentuhan ada 3 orang, 2 orang ibu melakukan kompres hangat pada bagian payudara dan 5 orang ibu nifas membiarkan saja ketika mengalami masalah menyusui tersebut. Ibu nifas belum mengetahui adanya pijat dan perawatan payudara yang bisa dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi masalah dalam menyusui dan ketidaklancaran pengeluaran ASI. Sehingga peneliti ingin meneliti pijat kombinasi yaitu Pijat “BROKEN”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat “BROKEN” terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Geyer 1 Kabupaten Grobogan pada bulan April- Mei 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang digunakan adalah *pra experiment* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *non probability* dengan menggunakan *consecutive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas 36 responden. Instrumen penelitian adalah kuesioner kelancaran pengeluaran ASI yang diadopsi oleh peneliti sebelumnya (Puspitasari, 2016) dengan hasil uji validitas bernilai r tabel 0,444 dan uji validitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan nilai $>r : 0,908$ yang berarti valid untuk digunakan penelitian. Penilaian kuesioner kelancaran ASI dengan kategori tidak lancar = skor \leq median (nilai ≤ 84) dan lancar = skor \geq median (nilai ≥ 84) (Puspitasari, 2016). Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor etik 439/UKH.I.02/EC/III/2022.

Penelitian ini dilakukan 2 kali yaitu dihari 1 dan ke 3 untuk waktu yang dibutuhkan ± 55 menit. Analisis dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas. Akan menggunakan rumus *wilcoxon* untuk mengetahui adanya pengaruh pijat “BROKEN”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

	Mean	Median	Min	Max	Mode
Usia	25,44	25,00	18	36	26

(Data primer, 2022)

Rata-rata usia 25,44 tahun. Usia terendah responden adalah 18 tahun dan paling tertinggi adalah 36 tahun, dan dari 36 responden yang paling banyak berusia 26 tahun. Berdasarkan penelitian Pratimi, Ernawati dan Saudia (2019) usia ibu nifas lebih banyak pada kelompok umur 21 – 35 tahun yang merupakan masa subur wanita yaitu sebesar 87 % (26 orang) dari 30 responden, usia sangat

berpengaruh terhadap proses reproduksi dimana usia yang dianggap optimal untuk kehamilan dan melahirkan adalah antara 20-35 tahun, berbahaya pada usia 16 tahun ke bawah dan 35 tahun ke atas. Menurut penelitian Melyanasari, Sartika & Okta (2018) usia ibu sangat menentukan kesehatan maternal karena berkaitan dengan kondisi saat kehamilan, persalinan, dan nifas serta cara mengasuh juga menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap secara jasmani dan sosial dalam membina bayi dalam dilahirkan. Sedangkan ibu yang berumur 20-35 tahun disebut sebagai masa dewasa atau masa reproduksi dimana masa ini diharapkan orang telah mampu memecahkan masalah yang dihadapi dengan tenaga sevara emosional terutama dalam mengatasi kehamilan, persalinan, nifas dan merawat bayinya. Umur 35 tahun lebih beresiko saat melahirkan karena pada usia ini erat kaitanya dengan anemia gizi yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Peneliti berpendapat bahwa usia 20-35 tahun adalah usia dimana semua organ sudah matang dan siap untuk bereproduksi. Usia yang sudah matang dapat mempengaruhi hormon dalam proses kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	(%)
SD	4	11,1
SMP	18	50,0
SMA	12	33,3
S1	2	5,6
JUMLAH	36	100

(Data primer, 2022)

Rata-rata Pendidikan responden ibu nifas di Puskesmas Geyer 1 adalah SMP yaitu sebanyak 18 responden. Menurut Melyanasari, Sartika & Okta (2018) tingkat Pendidikan ibu akan mempengaruhi dalam menerima informasi yang diberikan karena seseorang dengan tingkat pendidikan

rendah lebih sulit menerima informasi dibandingkan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi. Semakin tinggi pendidikan maka semakin baik tingkat pengetahuan. Perilaku perawatan payudara secara umum dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang manfaat dan perawatan payudara dan sikap ibu. Pengetahuan ibu akan menentukan bagaimana sikap ibu dalam merawat diri dan bayinya (Mukarramah *et al*, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan akan menentukan banyaknya sumber informasi dan pengetahuan untu mengatasi permasalahan setelah melahirkan dan merawat bayinya

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	(%)
IRT	34	94,4
PNS	2	5,6
Jumlah	36	100

(Data primer, 2022)

Hasil penelitian pada responden ibu nifas di Puskesmas Geyer 1 pekerjaan ibu nifas sebagai ibu rumah tangga dengan 34 responden dan 2 responden bekerja sebagai PNS. Menurut penelitian Pratimi, Ernawati & Saudia (2019) Ibu yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) bisa mengoptimalkan waktu untuk merawat bayi dan bisa tetap menyusui bayinya seperti biasa, karena isapan bayi saja sudah cukup untuk menjaga suplai ASI, sedangkan pada ibu yang harus meninggalkan bayi untuk bekerja. Ibu dapat memerah ASI dan ditampung dalam gelas dan diberikan pada bayi dengan menggunakan sendok secara perlahan agar reflex menghisap bayi tidak tidak terpengaruh dan tidak berubah saat ibu pulang dan menyusui bayinya Kembali. Menurut Melyanasari, Sartika & Vitriani (2018) tugas seorang ibu rumah tangga sangat banyak diantaranya yaitu memasak, mencuci, mengurus anak dan suami. Hal ini mengakibatkan kelelahan atau letih pada ibu yang dapat memicu produksi ASI. Ibu yang bekerja

akan lebih banyak menggunakan waktunya untuk bekerja mencari nafkah dibandingkan bersama keluarga maupun anak serta dapat mempengaruhi kesehatan saat menyusui.

Dari hasil analisis diatas sebagai ibu rumah tangga bisa lebih optimal untuk menyusui bayi dan tidak menunda pemberian ASI ketika bayi sudah menunjukkan ingin menyusu sehingga bayi tidak rewel ketika sudah cukup menyusu dibandingkan dengan ibu yang bekerja.

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	(%)
Primipara	7	19,4
Multipara	29.	80,6
Jumlah	36	100

(Data primer, 2022)

Hasil penelitian responden yang ada di Puskesmas Geyer 1 didapatkan 7 ibu multipara atau ibu yang baru pertama melahirkan dan 29 ibu multipara atau lebih dri satu kali melairkan. Ibu yang sudah melahirkan lebih dari satu kali atau yang disebut dengan multipara karena pada saat kehamilan kedua dan seterusnya ada dalam kelenjar susu yang bertindak sebagai rem dan menjaga atau memperlambat produksi ASI selama kehamilan, lepas dan tidak kembali. Akibatnya, kelenjar susu memproduksi ASI lebih cepat selama kehamilan berikutnya (Arniyanti & Angraeni, 2020). Menurut Melyanasari, Sartika & Okta (2018) paritas berkaitan dengan pencarian informasi tentang pengetahuan ibu dalam menyusui. Pengalaman yang diperoleh ibu dapat memperluas pengetahuan seseorang dalam pemberian ASI. Kesiapan fisik dan psikologis harus sudah dipersiapkan dari awal kehamilannya, konseling dan pemberian informasi mengenai inisiasi menyusui dini (IMD) pemeliharaan puting payudara dan cara *massase* atau pijat yang perlu diajarkan agar ibu siap menghadapi persalinan dan dapat

memberikan ASI pada bayinya. Selain itu sebagian ibu yang memiliki pengalaman dengan kelahiran anak sebelumnya dapat mempengaruhi ibu dalam proses menyusui.

Dari hasil analisis diatas ibu primipara yang belum pernah melahirkan yang belum memiliki pengalaman jadi belum mengetahui cara mengatasi permasalahan yang dihadapinya setelah melahirkan, berbeda dengan ibu multipara yang sudah memiliki pengalaman sebagian besar di Puskesmas Geyer 1 yaitu ibu multipara sudah memiliki pengalaman sebelumnya.

Tabel 5 Kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan pijat “BROKEN”

		Frekuensi	(%)
Pre-test	Tidak lancar	36	100

(Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dalam kategori tidak lancar dengan jumlah 36 responden (100%). Dalam hal produksi ASI, penurunan dan produksi pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon tersebut sangat berperan dalam proses laktasi. Penyebab tidak keluarnya ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi salah satu penyebab tidak terwujudnya pemberian ASI eksklusif (Wulandari, Mayangsari & Sawitry, 2019). Menurut Pollard (2017) pada hari pertama sampai ketiga nifas banyak ibu yang merasakan ASInya tidak lancar, karena pada masa ini masiih banyak hormon kehamilan yang menekan ASI untuk keluar dan fase laktogenesis II baru dimulai 30-40 jam setelah melarikan. Fase laktogenesis II merupakan waktu terjadinya peningkatan ASI setelah melahirkan.

Dari hasil analisis diatas sebelum dilakukan pijat “BROKEN” yaitu

dilakukan pada hari pertama kelahiran masih banyak responden mengeluh ASI tidak lancar dikarenakan hormon produksi ASI yaitu hormon oksitosin, hormon prolaktin dan hormon endorphen belum mengalami peningkatan. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas maka peneliti akan memberikan intervensi non farmakologi yaitu dengan pijat kombinasi pijat “BROKEN” untuk meningkatkan produksi ASI.

Tabel 6 kelancaran pengeluaran ASI sesudah dilakukan pijat “BROKEN”

		Frekuensi (%)	
Post test	Lancar	27	75
	Tidak lancar	9	25
Jumlah		36	100

(Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan pijat “BROKEN” menunjukkan yang paling banyak masuk dalam kategori lancar sebanyak 27 responden (75%) dan yang tidak lancar 9 responden (25%).

Menurut Putra & Rukayah (2020) setelah dilakukan pemberian pijat punggung mengalami peningkatan produksi ASI dikarenakan pijat memberikan sensasi rileks pada ibu, sehingga melancarkan aliran saraf saluran ASI. Pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costale kelima-keenam merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan dan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi, akan merangsang otak dapat mengeluarkan hormon endorphen, hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI menjadi lancar, memberikan kenyamanan pada ibu nifas dan menghilangkan sumbatan sehingga hambatan dalam menyusui minggu pertama dapat teratasi dengan baik.

Menurut Cahyanti (2020) dengan diberikan pijat OKE atau pijat oksitosin

dan endorphen akan lebih cepat memperlancar produksi ASI pada ibu post partum. Melalui pijatan atau rangangan pada tulang belakang akan merangsang *medulla oblongata* langsung mebirim pesan *kehpyothalamus* di *hypofise anterior* untuk mengeluarkan oksitosin dan endorphen sehingga payudara dapat mengeluarkan ASI.

Penelitian ini sejalan dengan (Wulandari, Mayangsari & Sawitry, 2019) pemberian pijat oksitosin dan pijat endorphen memiliki pengaruh terhadap kelancaran perproduksi ASI dikarenakan Ketika dilakukan pijat atau sentuhan akan meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga dapat mempercepat produksi ASI. Menurut peneliti setelah dilakukan pijat “BROKEN” pada ibu nifas mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI karena pemberian pijat “BROKEN” ini ibu akan merasa rileks, tenang, nyaman dan dapat meningkatkan hormon prolaktin, oksitosin dan endorphen.

Dari hasil analisis diatas setelah dilakukan pijat “BROKEN” pada ibu nifas mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI karena pemberian pijat “BROKEN” ini ibu akan merasa rileks, tenang, nyaman dan dapat meningkatkan hormon prolaktin, oksitosin dan endorphen.

Tabel 7 Uji *wilcoxon* pengaruh pijat “BROKEN” terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Geyer 1

	Z	P value
Sebelum dan sesudah pijat BROKEN	-5,244	0,000

(Data primer, 2022)

Berdasarkan analisis uji *Wilcoxon* pada *pre* dan *post tes* kelancaran pengeluaran ASI tentang pengaruh pijat BROKEN terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu nifas di Puskesmas Geyer 1 menunjukkan *p value* sebesar (0,000) < 0,05. Maka H0 ditolak dan Ha diterima

sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat BROKEN terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Penelitian Arniyanti & Angraeni (2020) tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar dengan 41 responden dan dibagi menjadi kelompok kontrol 21 responden dan kelompok perlakuan 21 responden dengan hasil penelitian terdapat pengaruh dalam produksi ASI dengan nilai $p(0,000) < (p 0,05)$. Pijat oksitosin juga dapat mempengaruhi sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan komunikasi antar saraf, mengurangi nyeri, dan memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pijat oksitosin juga dapat membantu memperlancar produksi ASI dengan cara meningkatkan pengeluaran hormon yang mendukung produksi ASI yaitu prolaktin dan oksitosin, oksitosin dapat merangsang payudara untuk berkontraksi sehingga ASI akan dilepaskan dengan lancar. Peneliti berasumsi bahwa pemberian pijat oksitosin dapat memberikan efek dimana produksi ASI dapat diperlancar. Dimana pemijatan ini akan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI.

Penelitian Cahyanti (2020) melakukan pijat OKE yaitu pijat kombinasi oksitosin dan endorphen menunjukkan hasil Z sebesar -2,496 atau $p = (0,013)$ maka $< (0,05)$, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pijat OKE Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di BPM Tri Susilowati Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar. Penerapan Pijat OKE menyebabkan tubuh merasa rileks dan merangsang hormon oksitosin dan endorphen yang menyebabkan peningkatan produksi asi ibu post partum.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di

Puskesmas Geyer 1 dapat lancar dikarenakan pemberian pijat "BROKEN". Pijat ini adalah kombinasi dari *breast care*, Oksitosin dan Endorphen. *Breast care* yaitu perawatan payudara. Pijat oksitosin yaitu pijat dari sisi tulang belakang. Pijat endorphen adalah pijat yang dilakukan mulai dari leher, lengan dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan hormon oksitosin, prolaktin dan endorphen sehingga dapat membantu kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Terdapat 7 orang yang masih dikategorikan dalam ASI tidak lancar. Menurut asumsi peneliti, rerata ibu nifas yang ASI tidak lancar dialami oleh ibu primipara karena ibu baru pertama kali menyusui dan belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Hasil wawancara sering kali ibu menyusui diujung puting payudara sehingga menyebabkan puting payudara mudah lecet dan dapat mempengaruhi produksi kelancaran pengeluaran ASI dikarenakan ibu belum mengetahui cara menyusui yang benar. Selain itu pijat "BROKEN" yang dilakukan oleh asisten peneliti mungkin kurangnya penekanan atau sentuhan, kurang gerakan. Menurut peneliti Pijat "BROKEN" suatu intervensi keperawatan secara non farmakologi dapat diberikan pada ibu nifas dikarenakan pijat ini adalah pijat kombinasi dari *breast care* atau perawatan payudara, pijat oksitosin dan pijat endorphen yang dapat memberikan rangsangan terhadap produksi hormon oksitosin, prolaktin dan endorphen. Pijat ini dapat memberikan rasa nyaman, rileks untuk kondisi ibu setelah melahirkan. Pemberian pijat "BROKEN" diharapkan dapat menjadi solusi dalam penyelesaian masalah dalam menyusui pada ibu nifas di Puskesmas Geyer 1.

Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan usia dengan rata-rata usia responden 25,44 tahun, berdasarkan pendidikan yang paling

banyak SMP adalah sebanyak 18 responden (50%), berdasarkan pekerjaan yang paling banyak mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 34 responden (94,4%) dan berdasarkan paritas adalah multipara sebanyak 29 responden (80,6%).

2. Kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan pijat "BROKEN" dengan kategori responden ASI tidak lancar sebesar 100% dengan 36 responden.
3. Kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan pijat "BROKEN" dengan kategori ASI lancar 75% dengan 27 responden dan ASI tidak lancar 25% sebanyak 9 responden.
4. Ada pengaruh pijat BROKEN terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Geyer 1 dengan nilai p value $(0,000) < 0,05$.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bacaan untuk institusi pendidikan terutama pengetahuan mengenai pengaruh pijat "BROKEN" terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada Ibu nifas .
2. Bagi Peneliti
Penelitian ini menjadi referensi, wawasan dan pengalaman belajar dalam mengatai kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan menerapkan pijat "BROKEN" sesuai dengan Standar Oprasional prosedur.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diiharapkan dapat menjadi masukan dan acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait pengaruh pijat "BROKEN" dan Pijat marmet atau pijat yang berkaitan dengan masalah kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.
4. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan serta menambah wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arniyanti, Andi, and Dian Angraeni. 2020. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 3(1): 18–30.
- Astuti, Sri, Raden Tina Dewi Judistiani, Lina Rahmiati, and Ari Indra Susanti. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Bandung: Bandung : Erlangga.
- Astutik, Reni Yuli. 2017. *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Cahyanti, Tika Nori. 2020. "Pengaruh Efektifitas Pijat Oke Dalam Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Bpm Tri Susilowati Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar." *Jurnal Kebidanan* 1(1): 1–7.
- Dharma, Kelana. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Grobogan. 2021. *Prevelensi ASI Eksklusif Kabupaten Grobogan*. Grobogan.
- Hartono, P, A S Oktaviani, and D Nindya. 2016. "Massase Endorphin Terhadap Volume ASI Pada Ibu Postpartum." *Jurnal Kebidanan* 8(02): 127–224.
- Irianti, E, and Y R Simamora. 2022. "Pijat Oksitosin Berperan

- Memperlancar Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara.” *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA* ... 2(2): 47–50. <https://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/1700>.
- Jauhari, Iman, and Rini Fitriani. 2018. *Perlindungan Hak Anak Terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Masning, Firda Fibrila, and Martini Fairus. 2021. “Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(3): 548–54.
- Melyanasari, Risse, Yan Sartika, and Vitriani Okta. 2018. “Jurnal Ibu Dan Anak. Volume 5, Nomor 2, November 2017 135.” *Jurnal ibu dan anak* 6(2): 135–44.
- Mukarramah, Sitti, Siti Surya Indah Nurdin, Zul Fikar Ahmad, and Hastati. 2021. “The Effect of Breast Care on the Breast Milk Production in Postpartum Women in Kassi-Kassi Primary Health Care, Makassar City.” *Jurnal Keperawatan* 12(1): 11–16.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pollard, Maria. 2017. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC.
- Pratimi, Baiq Mei, Ernawati, and Baik Eka Saudia. 2019. “Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bagu.” *Jurnal Midwifery Update* 1(2): 61–69.
- Putra, Farhandika & Rukayah, Siti. 2020. “Pengaruh Massase Punggung Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesar”. *Jurnal Of Nursing Invention* 1.(1): 37-44
- Puspitasari, Alisa Miradia. 2016. Repository.Unej.Ac.Id “Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.”
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ummah, Faizatul. 2014. “Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik.” *Jurnal Surya* 2(1): 121–25.
- Wiji, Rizki Natalia. 2013. *ASI Dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, Dyah Ayu, Dewi Mayangsari, and . Sawitry. 2019. “Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi Asi.” *Jurnal Kebidanan* 11(02): 128.
- Wulandari, Nur Furi. 2020. *Happy Exclusive Breastfeeding*. Yogyakarta: Laksana.