

**PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI  
RUMAH SEHAT ZIZA KARTASURA SUKOHARJO**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Kebidanan**



**Oleh:**

**Fariza Nur Utami**

**AB211032**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA**

**SURAKARTA**

**2023**

# PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI RUMAH SEHAT ZIZA KARTASURA SUKOHARJO

Abstrak

*Fariza Nur Utami<sup>1</sup>, Erlyn Hapsari<sup>2</sup>*

**Latar belakang:** Menyusui merupakan proses kompleks, dengan mengetahui bagaimana payudara menghasilkan Air Susu Ibu (ASI) akan membantu para ibu mengerti proses menyusui sehingga dapat menyusui secara eksklusif. Air Susu Ibu (ASI) diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks. Ketika bayi mulai mengisap Air Susu Ibu(ASI), akan terjadi dua refleks yang akan menyebabkan Air Susu Ibu (ASI) keluar. Hal ini disebut dengan refleks pembentukan atau refleks *prolaktin* yang dirangsang oleh hormon *prolaktin* dan refleks pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) atau disebut juga “*let down*” refleks. Dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon *oksitosin* keluar dan Air Susu Ibu (ASI) pun cepat keluar.

**Tujuan :** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sehat Ziza Kartasura Sukoharjo.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimen design* dengan *onegroup pretest-post test design without control group*. Jumlah sampel penelitian ini 27 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner tertutup. Analisis data penelitian ini dengan analisis *Univariat* dan *Bivariat*.

**Hasil :** Berdasarkan penelitian didapatkan hasil perbedaan dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* didapatkan nilai *p value* sebesar 0.000. Nilai *p value* <  $\alpha$  (0.05) yang berarti ada pengaruh pijat punggung terhadap produksi ASI.

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pijat punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sehat Ziza Kartasura Sukoharjo.

**Kata Kunci :** Pengaruh Pijat Punggung, Produksi ASI, Ibu Nifas

# **THE EFFECT OF BACK MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS AT ZIZA KARTASURA HEALTH HOUSE SUKOHARJO**

*Abstract*

*Fariza Nur Utami<sup>1</sup>, Erlyn Hapsari<sup>2</sup>*

**Background:** Breastfeeding is a complex process, knowing how the breasts produce breast milk (ASI) will help mothers understand the breastfeeding process so they can breastfeed exclusively. Mother's Milk (ASI) is produced by the combined work of hormones and reflexes. When the baby begins to suck Mother's Milk (ASI), there will be two reflexes that will cause Mother's Milk (ASI) to come out. This is called the formation reflex or prolactin reflex which is stimulated by the hormone prolactin and the reflex for expressing breast milk (ASI) or also called the "let down" reflex. By doing a massage on the spine, the mother will feel calm, relaxed, increase the pain threshold and love her baby, so that the hormone oxytocin comes out and breast milk (ASI) comes out quickly.

**Objective :** Purpose this study was to determine the effect of back massage on milk production in postpartum mothers at Ziza Kartasura Sukoharjo Healthy Home. **Method :** This type of research uses a pre-experimental design with one group pretest-post test design without a control group. The number of samples in this study were 27 respondents. Data collection was carried out using a closed questionnaire. Analysis of this research data with Univariate and Bivariate analysis.

**Result :** Based on the research, the results obtained were different using the Paired Samples T- Test, with a p value of 0.000. The p value  $< \alpha$  (0.05) which means that there is an effect of back massage on milk production.

**Conclusion :** There is an effect of back massage on breast milk production in postpartum mothers at the Ziza Kartasura Sukoharjo Healthy Home.

**Keywords:** *The Effect of Back Massage, Breast Milk Production, Postpartum Mothers*

## **PENDAHULUAN**

Menurut data World Health Organization (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi tahun 2021 adalah sebesar 52,5 persen atau setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan. Angka tersebut menurun 12 persen dari angka tahun 2019. Sedangkan IMD menurun menjadi 48,6 persen, turun dari capaian pada tahun 2019 yakni 58,2 persen.

Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI. Bayi baru lahir perlu mendapatkan perawatan yang optimal sejak lahir, salah satunya adalah makanan yang ideal. Bayi yang baru dilahirkan belum membutuhkan asupan lain selain ASI dari ibunya. Namun pada kenyataannya, pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kendala bisa timbul dalam upaya memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi menurut Astutik (2017).

Memperbanyak produksi ASI salah satunya dapat dilakukan dengan teknik pijat punggung. Hormon oksitosin sendiri menyebabkan sel otot saluran pembuat susu menjadi berkontraksi sehingga mendorong ASI untuk keluar dan siap untuk dihisap oleh bayi. Selain merangsang produksi ASI pijat bayi juga bermanfaat untuk mengurangi

bengkak pada payudara, memberikan kenyamanan pada ibu, mencegah sumbatan ASI dan dapat mempertahankan produksi ASI saat ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2016).

Prosedur Pijat punggung merupakan pemijatan yang bertujuan untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin setelah ibu melahirkan, untuk memperlancar produksi ASI (Indriyani, 2016). Pijat punggung dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Latifah, 2015).

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan quasi eksperimen (pre and post design). Dengan desain penelitian one group pretest - posttest design. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pijat punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sehat Ziza. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Accidental Sampling yaitu suatu metode pengambilan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

## SIMPULAN

1. Terdapat pengaruh produksi ASI dari karakteristik responden di Rumah Sehat Ziza yang sebagian besar responden berumur 30 tahun, pendidikan SMA dan pekerjaan IRT.
2. Terdapat 18 responden ibu nifas dalam penelitian ini yang mempunyai produksi ASI tidak lancar sebelum dilakukan pijat punggung di Rumah Sehat Ziza Kartasura Sukoharjo.
3. Terdapat 20 responden ibu nifas dalam penelitian ini yang mempunyai produksi ASI yang lancar setelah dilakukan pijat punggung di Rumah Sehat Ziza Kartasura Sukoharjo.
4. Ada pengaruh pijat punggung terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sehat Ziza, didapatkan nilai  $p$  value  $0.000 < \alpha (0.05)$ .

## SARAN

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai program kesehatan di masyarakat misalnya dengan melakukan penyuluhan dan mengadakan program pijat punggung pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat

menambah wawasan kepastakan dan referensi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang meningkatkan produksi ASI.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan dan menerapkan pijat punggung pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Reni Yuli. (2014) *Payudara dan laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. Angka Kematian Ibu. Jakarta.
- Delima, M., Arni, G., A., & Rosya, E. 2016. *Pengaruh Pijat oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin Bukittinggi*. Jurnal Ipteks Terapan Vol 9 (4). Hal.282-293.
- Lestari N. ( *Oxytocin Massage on Postpartum Primipara Mother to the Breastmilk Production And Oxytocin Hormone Level* ). 2017;4 (2):120–4.