



MASSASE ENDORPHIN TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU POST PARTUM

Hartono ¹⁾, Anisa Sevi Oktaviani ²⁾, Devi Nindya K ³⁾

^{1) 2)3)} Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

Email : Hartono@gmail.com

ABSTRAK

Memberikan ASI merupakan hak setiap ibu setelah melahirkan, begitu pula pada ibu bekerja. Dibutuhkan informasi yang lengkap mengenai manfaat ASI dan bagaimana melakukan manajemen laktasi agar pemberian ASI dapat terlaksana dengan baik. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dengan endorphine massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental*, yaitu *pretest-posttest design*, dimana merupakan penelitian dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dalam penelitian ini nilai *pretest-posttest* yang diperoleh dari masing-masing kelompok dianalisis dengan menggunakan *paired t test* (Uji beda sampel berpasangan). Dari hasil uji statistik menggunakan *paired t test* dengan signifikansi level ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai signifikan $p=0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa dilakukannya massase endorpin mempunyai pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap volume ASI pada ibu post partum.

Kata Kunci : Endorphin, Massage, ASI

THE INFLUENCE OF MASSASE ENDORPHIN AGAINST VOLUME OF BREAST MILK ON THE POSTPARTUM

ABSTRACT

Breastfeeding is the right of every mothers after childbirth, as well as on working moms. It takes a complete information about the benefits of breastfeeding lactation management and how to do so that breast feeding can be done well. One way to reduce the pain no farmakologis management with endorphine massage. Endorphin Massage is a therapeutic touch mild massage stimulates the body to release Endorphin which is a compound pain reliever and can create a feeling of comfort. This type of research using quantitative research methods withpre experimental research design, namely pretest-posttest design, where is the study by comparing the circumstances before and after being given the treatment. In this research the value of pretest-posttest obtained from each group were analyzed using paired t test/ Test sample paired difference From the results of statistical tests using the paired t test with significance level ($\alpha =0.05$), obtained significant value $p= 0.001$ ($p < 0.05$) showed that he does have an effect endhorpin massase which means that statistically against the volume of breastfeeding in the mother postpartum.

Keywords: Endorphin, Massage, Breastfeeding.

PENDAHULUAN

Memberikan ASI merupakan hak setiap ibu setelah melahirkan, begitu pula pada ibu bekerja. Dibutuhkan informasi yang lengkap mengenai manfaat ASI dan bagaimana melakukan manajemen laktasi agar pemberian ASI dapat terlaksana dengan baik. Selain itu diperlukan dukungan dari pihak manajemen, lingkungan kerja, dan pemberdayaan pekerja wanita sendiri (Depkes,2005).

Suatu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut Manajemen Laktasi, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Pada ibu bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, memeras ASI, menyimpan ASI peras, dan memberikan ASI peras (Siregar, 2009).

Beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah: Produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah pada puting susu (28%), pengaruh iklan pada susu formula (16%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%), oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Dinkes, 2008).

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, *breast massage* dan faktor psikologis ibu menyusui. Dengan keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya hormon endorphen sehingga berpengaruh terhadap produksi ASI. Salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan produksi ASI serta mengurangi nyeri dengan melakukan endorphine massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011, p.53).

Endorphine berasal dari kata endogenous dan morphine, endogenous yang berarti golongan dan morphine yang berarti morfin. Endorphine merupakan salah satu hormon kebahagiaanterdiri dari molekul-molekul protein yang diproduksi oleh sel di dalam susunan sistem saraf dan bagian tubuh lainnya (Widayanti, 2014). Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kuswandi, 2011, p.59).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental*, yaitu *pretest-posttest design*, dimana merupakan penelitian dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2013:110).

Penelitian *pretest-posttest design* dilakukan dengan memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir) (Hidayat, 2010:61).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2015 sampai dengan Maret 2016 dan pengambilan data dilakukan pada bulan Januari-Februari 2016 di RSUD Hj. Annah Lasmanah Banjarnegara. Populasi pada penelitian ini yaitu keseluruhan Ibu post partum di RSUD Hj. Annah Lasmanah Banjarnegara berjumlah 54 orang. Sugiyono (2013:118) menjelaskan

sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* yang merupakan cara pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan sesuai tujuan yang ingin dicapai peneliti dengan beberapa kriteria yang ada dalam populasi tersebut.

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu spuit 5cc. Spuit 5 cc dipotong bagian depan atau bagian pengait jarum untuk mendapatkan spuit yang bagian depan berlubang atau disebut *nipple puller*. Penilaian diambil dengan menggunakan panduan daftar tilik pencatatan pada partograf dengan *rating scale 0-1*, nilai 0= jika volume ASI setelah endorphine massage mengalami penurunan atau tetap, nilai 1= jika volume ASI setelah endorphine massage mengalami peningkatan setelah endorphine massage.

Dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test* yang diperoleh dari masing-masing kelompok yang kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *paired t test* (Uji beda sampel berpasangan). Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan temuan yang diperoleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Prosentase
Primipara	18	50
Multipara	16	44,44
Grandemultipara	2	5,56
Jumlah	36	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden baru

melahirkan satu kali atau primipara yaitu berjumlah 18 orang (50%), dan responden yang berumur kurang 20 tahun berjumlah 4 orang (11,12%) dan lebih dari 35 tahun berjumlah 7 orang (19,44%).

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Paired t test* untuk taraf signifikansi 95%. Adapun hasil analisis bivariat dituliskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Perbedaan Volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan massase endhorpin pada payudara kanan

Kegiatan	N	< 0,2 cc	%	≥ 0,2 cc	%	Mean	t	P
Sebelum ME	36	32	88,89	4	11,11	0.06	-5.043	0.000
Sesudah ME	36	15	41,67	21	58,33	0.23		

Sumber : Data primer

Tabel 3. Perbedaan Volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan massase endhorpin pada payudara kiri

Kegiatan	N	< 0,2 cc	%	≥ 0,2 cc	%	Mean	t	p
Sebelum ME	36	29	80,56	7	19,44	0.07	-4.332	0.001
Sesudah ME	36	15	41,67	21	58,33	0.27		

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 2 dan 3 diperoleh Volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan massase endhorpin pada payudara kanan dengan volume < 0,2 cc sebelum dilakukan yaitu sebanyak 32 orang (88,89%) dan sesudah sebanyak 15 orang (41,67%), sedangkan dengan volume ≥ 0,2 cc sebelum dilakukan sebanyak 4 orang (23,07%) dan sesudah

sebanyak 21 orang (58,33%). Volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan massase endhorpin pada payudara kiri dengan volume < 0,2 cc sebelum dilakukan yaitu sebanyak 29 orang (80,56%) dan sesudah sebanyak 15 orang (41,67%), sedangkan dengan volume ≥ 0,2 cc sebelum dilakukan sebanyak 7 orang (19,44%) dan sesudah sebanyak 21

orang (58,33%). Rata-rata volume ASI pada perlakuan massase endorphin baik payudara kanan dan kiri adalah rata-rata sebelum perlakuan 0,06-0,07 cc dan rata-rata sesudah perlakuan 0,23-0,27 cc. Dapat dijelaskan bahwa peningkatan rata-rata hasil sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan yaitu sebesar 0,17-0,20 cc.

Dari hasil uji statistik menggunakan *paired t test* dengan signifikansi level ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai signifikan $p=0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa dilakukannya massase endorphin mempunyai pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap volume ASI pada ibu post partum. Dengan kata lain, penggunaan metode perlakuan massase endorphin berpengaruh terhadap volume ASI pada ibu post partum.

\Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired t test* dengan signifikansi level ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai signifikan $p=0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa dilakukannya massase endorphin mempunyai pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap volume ASI pada ibu post partum. Dengan kata lain, penggunaan metode perlakuan massase endorphin berpengaruh terhadap volume ASI pada ibu post partum.

Peningkatan ini dimungkinkan karena dengan menggunakan massase endorphin, ibu post partum merasa lebih

nyaman dan rileks. Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Soetjiningsih, 1997 faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan volume ASI adalah faktor dari ibu dan bayi, faktor dari ibu yang sangat berpengaruh adalah faktor ketentraman jiwa dan pikiran. Penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode massase endorphin merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu portpartum selama masa menyusui sehingga dapat meningkatkan volume ASI.

Pengaruh massase endorphin terhadap kadar hormon prolaktin dan volume ASI sangat signifikan, jika teknik ini dilakukan oleh ibu postpartum khususnya ibu postpartum primipara secara rutin maka masalah laktasi yang muncul pada hari-hari pertama kelahiran seperti volume ASI sedikit dan pengeluaran ASI yang tidak lancar, pemberian susu formula secara dini kepada bayi dapat diatasi sehingga dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI pada satu jam pertama kelahiran bahkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (Pamuji, 2014).

Pijat endorphine adalah teknik sentuhan dan pemijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman. Sentuhan ringan ini mencakup pemijatan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit

berdiri. Pijat ini biasanya dilakukan pada ibu bersalin, riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin (memberikan rasa nyaman dan tenang) dan hormon oksitosin. Sehingga bilamana pijat endorfin diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman selama masa laktasi sehingga meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex. Dengan kombinasi metode woolwich dengan pijat endorfin dimungkinkan dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI yang ditandai dengan meningkatnya volume ASI, dan kadar hormon prolaktin (Aprilia, 2011).

PENUTUP

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil pengumpulan data di Rumah Sakit Umum Daerah Hj. Annah Lasmanah Kolopaking Banjarnegara serta pengolahan data mendapatkan hasil bahwa massage endorfin berpengaruh terhadap volume ASI ibu post partum.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada Rumah Sakit agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan prosedur tetap untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat khususnya dalam penanganan masalah volume dan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R.E., Wulandari, D. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendika Press.
- Aprilia, Yesie. 2011 *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta : Penerbit ANDI.
- Aprillia, Yesie & Brenda Ritchmond, 2011. *Gentle Birth "Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit"*, Jakarta : Gramedia.
- Arini. 2012. *Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui ?*. Yogyakarta. Flash Books.
- Bobak et al. 2005. *Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC. h 234-57.
- Cunningham.2001. *Obstetri William*. Vol.1. edisi.2. Jakarta: EGC,2. h 78-89.
- Departemen Kesehatan RI. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.2005. *Manajemen Laktasi*. jakarta.
- Guyton. 1997. *Fisiologi Kedokteran, ed 9*. Jakarta: EGC.
- Hubertin Sri Purwanti. 2004. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif (Buku Saku Bidan)*. Jakarta :EGC.
- Kuswandi, Lanny. 2011. *Hypnobirthing*.
- Mongan, M. 2009. *Hypno Birthing : Metode Melahirrrkan Secara Aman, Mudah dan Nyaman*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pamuji, S.E.B., dkk., 2014. *Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich Dan Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Dan Volume Asi (Studi Pada Ibu Postpartum Di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal)*. BHAMADA, JITK, Vol. 5.
- Pranastae, 2016. *Info RSUD Hj. Anna Lasmanah*. Dikutip dari: <http://listrumahsakit.com/info-rsud-hj-anna-lasmanah/>
- Riwidikdo, H. 2013. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Rohima Press

- Roesli U. 2005. *Panduan Praktis Menyusui*. Jakarta: Puspa Swara: h. 51-5.
- Soetjningsih. 1997 *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC,.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suradi & Tobing. 2004. *Manajemen Laktasi*. Jakarta : Perinasia.
- Verrals. 2003. *Anatomi dan Fisiologi Terapan Dalam Kebidanan*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Widayanti, W. 2014. eprints.undip.
- Yahya H. 2006. *Cairan Ajaib: Susu Ibu. Kedai VCD Dokumentasi Harun Yahya*. Jakarta.