

Efektivitas Massage Payudara dengan Teknik “Z” Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas

Ana Rofika^a

^aSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Pati, Indonesia

Email korespondensi: anna@stikesbup.ac.id

Abstract

Introduction: A decrease in breast milk production in the first days after giving birth can be caused by a lack of stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a very important role in the smooth flow of breast milk, causing breast milk not to come out immediately after delivery and the baby having difficulty sucking on the mother's nipple. Currently, in midwifery services, complementary-based services have emerged, which often include breast massage to overcome irregularities in breast milk production. Breast massage is the act of gently massaging the breasts which can be done every day.

Method: This study aims to determine the effectiveness of breast massage using the "Z" technique on breast milk production in postpartum mothers. This type of research uses a Quasi-experimental method, the design used is Nonequivalent control group design. This study consisted of 2 (two) groups, namely a control group and a treatment group who were given breast massage using the "Z" technique. The research subjects were 30 postpartum mothers who breastfed their babies. The sampling technique uses purposive sampling.

Results: The results of the research were that of the 15 postpartum mothers in the treatment group after breast massage using the "Z" technique, the majority experienced smooth breast milk production, 11 people experienced smooth breast milk production, and 4 postpartum mothers experienced fairly smooth breast milk production. Meanwhile, the 15 postpartum mothers in the control group mostly experienced fairly smooth breast milk production for 9 people, 2 people had breast milk flow smoothly and 4 people had less than smooth breast milk production. It can be concluded based on the results of the hypothesis test showing that the p value $< \alpha$ is $0.000 < 0.05$ so that breast massage using the "Z" technique is effective on breast milk production in postpartum mothers with an average increase of 144.50 ml.

Recommendation: It is hoped that the results of this research will provide input for the health profession in an effort to increase the attainment of exclusive breastfeeding and to overcome the problem of breast milk production during the postpartum period.

Keywords: postpartum mothers, breast massage, "Z" technique, breast milk production.

Abstrak

Pendahuluan: Penurunan produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga menyebabkan ASI tidak segera keluar pasca persalinan dan bayi kesulitan dalam menghisap puting susu ibu. Saat ini dalam pelayanan kebidanan sudah muncul pelayanan yang berbasis komplementer dimana yang sering dilakukan diantaranya massage payudara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Massage payudara merupakan tindakan memijat payudara secara halus yang bisa dilakukan setiap hari.

Metode: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas massage payudara dengan teknik “Z” terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian dengan metode *Quasi experimental*, desain yang

digunakan adalah *Nonequivalent control group design*. Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yang diberikan massage payudara dengan teknik “Z”. Subyek penelitian adalah ibu nifas yang menyusui bayi sejumlah 30 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*.

Hasil: Hasil penelitian bahwa dari 15 orang ibu nifas pada kelompok perlakuan setelah dilakukan massage payudara dengan teknik “Z” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 11 orang dan ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI cukup lancar sebanyak 4 orang. Sedangkan 15 orang ibu nifas pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami pengeluaran ASI cukup lancar sebanyak 9 orang, ASI lancar 2 orang dan kurang lancar sebanyak 4 orang. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga massage payudara dengan Teknik “Z” efektif terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan rata-rata peningkatan 144,50 ml.

Saran: Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi profesi kesehatan dalam upaya meningkatkan capaian ASI eksklusif dan untuk mengatasi masalah produksi ASI pada masa nifas.

Kata Kunci: Ibu nifas, Massage payudara, Teknik “Z”, Produksi ASI.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu atau lebih dikenal dengan ASI merupakan asupan utama bagi bayi baru lahir hingga bayi berusia 6 bulan. ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat (WHO, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, ASI merupakan makanan alami pertama untuk bayi, mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI itu sendiri merupakan salah satu pondasi kesehatan, perkembangan dan terutama untuk kelangsungan hidup anak, serta menghindari anak dari penyakit seperti diare, pneumonia dan gizi buruk yang merupakan penyebab umum kematian anak di bawah 5 tahun (WHO, 2023).

Pemberian ASI dapat menekan AKB dan mengurangi 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian bayi di dunia melalui pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan sejak jam pertama

kelahirannya tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi. *United Nations Children’s Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) membuat deklarasi yang bertujuan untuk melindungi, mempromosikan dan memberi dukungan pada pemberian ASI dan menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif dan berkesinambungan di tengah menurunnya angka pemberian ASI selama pandemic Covid-19 (Unicef, 2023).

Program *Sustainable Development Goals* (SDG’s) yang dimulai tahun 2016 hingga 2030 yaitu pada target SDG’s di bidang kesehatan tertuang pada tujuan (*goals*) ke-3 salah satunya yaitu mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, hingga 12 per 1.000 Kelahiran Hidup dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 Kelahiran Hidup yaitu dengan upaya salah satunya dalam pemberian ASI (WHO, 2023). Faktor yang berperan dalam tingginya AKB salah satunya adalah rendahnya cakupan ASI Eksklusif yang menjadi salah satu penyebab terjadinya gizi buruk. Prevalensi gizi buruk

di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 1.216 kasus dan pada tahun 2020 sebanyak 1421 kasus dan pada tahun 2021 sebanyak 1853 kasus (Dinkes Jateng, 2021).

Kementrian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Di Indonesia kurang dari separuh bayi di bawah umur 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif dan cakupan ASI eksklusif pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (WHO, 2023). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021 sejumlah 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi yang berusia kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif di Indonesia. Jumlah tersebut menurun sebesar 12% dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga menurun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021.

ASI bisa mencerdaskan dan meningkatkan kualitas generasi muda bangsa, setiap bayi yang diberi ASI akan mempunyai kekebalan alami terhadap penyakit karena ASI banyak mengandung antibodi, zat kekebalan aktif yang akan melawan masuknya infeksi ke dalam tubuh bayi. Saat ini sekitar 40% kematian balita terjadi pada satu bulan pertama kehidupan bayi, dengan pemberian ASI akan mengurangi 22 % kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi dan balita dapat dicegah melalui pemberian ASI secara dini dari sejak bayi dilahirkan di awal kehidupan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI karena alasan ASInya tidak keluar atau keluarnya sedikit sehingga

tidak memenuhi kebutuhan bayinya (Widayanti, 2014).

Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI setelah proses persalinan karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin (Anderson et al., 2019). Penurunan produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan atau stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga perlu adanya upaya untuk memproduksi ASI bagi sebagian ibu postpartum. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistim duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli glandula mammae (Nurdiana, 2023) Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya diantaranya sedikitnya jumlah ASI yang diproduksi, kesehatan, makanan, pola istirahat, kecemasan, dan keterpaparan suus formula. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui dan cara merawat payudara untuk menghasilkan produksi ASI yang lebih banyak serta merangsang otot-otot payudara diperlukan untuk memperbanyak ASI dengan mengaktivasi kelenjar-kelenjarnya (Bahiyatun, 2009); (Faizzah et al., 2022). Oleh karena itu, untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka

diperlukan intervensi untuk membantu memperlancar produksi ASI (Maryunani, 2015).

Pelayanan kebidanan terkait metode memperlancar ASI pada saat ini lebih disarankan pada pelayanan yang berbasis komplementer yang dianggap lebih aman dan mempunyai efek samping rendah. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan perasaan rileks yang dapat berdampak positif pada peningkatan produksi ASI.

Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan perasaan rileks yang dapat berdampak positif pada peningkatan produksi ASI karena refleksi *letdown* salah satunya yaitu massage payudara. Massage payudara merupakan kegiatan pemijatan payudara secara halus yang bisa dilakukan setiap hari (Prasetyono, 2012). Dengan melakukan massage payudara dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Massage payudara lebih sering menjadi pilihan utama oleh ibu-ibu pasca bersalin dikarenakan lebih mudah dan murah dimana massage payudara bisa dilakukan oleh ibu menyusui sendiri di rumah menggunakan tangan untuk menekan atau melakukan pemijatan halus saat bayi tidak menghisap. Massage payudara lebih mudah dilakukan dikarenakan tidak memerlukan bantuan orang lain.

Massage payudara dengan teknik Z merupakan pijatan payudara dengan mengarahkan telapak tangan untuk memijat secara halus bagian payudara dengan arah huruf Z sehingga melancarkan peredaran darah yang ada di payudara dan mengurangi kelenjar susu yang kemungkinan ada yang mengendap di saluran ASI dalam payudara.

Teknik massage payudara ini berguna khususnya pada bayi yang menghisap beberapa kali kemudian berhenti mengisap sementara dalam waktu lama (Cadwell, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aslamiah et al., 2022) bahwa produksi ASI sebelum pemijatan payudara diperoleh nilai mean 39,50 (SD± 9,58). Setelah pemijatan mean 55,50 (SD± 1,32), dengan nilai $p = 0.000 < 0.005$ yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemijatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Solihati & Sari (2019), bahwa ada hubungan antara pijat payudara dan frekuensi menyusui untuk ibu nifas p -value 0,000 ($p < 0,05$), dari hasil penelitian tersebut ada hubungan antara pijatan payudara dan frekuensi menyusui untuk ibu nifas dan dampak dari ibu menyusui dapat dilihat dari frekuensi ibu menyusui yang mendapat manfaat peningkatan produksi ASI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui efektivitas massage payudara dengan teknik “Z” terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

METODE

Jenis penelitian dengan metode *Quasi experimental*, desain yang digunakan adalah *Nonequivalent control group design*. Penelitian ini terdiri dari 2 (dua) kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yang diberikan massage payudara dengan teknik “Z”. Subyek penelitian adalah ibu nifas yang menyusui bayi sejumlah 30 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi: Ibu nifas yang menyusui

bayinya usia 0-6 bulan; Ibu nifas yang bersedia menyusui bayinya secara *on demand* atau sesuai kebutuhan bayi; Ibu nifas yang tidak mengalami gangguan psikologi pada masa nifas; Ibu nifas yang bayinya normal tanpa ada masalah kesehatan (prematum, BBLR, ikterik); Ibu nifas yang tidak melakukan pantang makan; Ibu nifas yang tidak mengalami permasalahan sosial seperti masalah keluarga; Ibu nifas yang bersedia berpartisipasi dari awal sampai akhir penelitian dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi: Subyek tidak mengikuti > 2 kali berturut-turut massage payudara; Subyek sedang mengkonsumsi obat-obatan yang bisa mempengaruhi kelancaran ASI.

Kedua kelompok dilakukan 2 kali pengukuran yaitu *pretest* dan *posttest* untuk mengukur produksi ASI, dimana pada kelompok perlakuan diberikan massage payudara dengan teknik “Z” dan kelompok kontrol tidak diberikan massage payudara dengan teknik “Z”. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP untuk mengukur massage payudara dengan teknik “Z” dan pompa ASI serta gelas ukur untuk mengukur produksi ASI. Total penilaian dari treatment adalah 28 kali dimana massage payudara dengan teknik “Z” diberikan 2 kali sehari selama 2 minggu berturut-turut. Untuk mengukur produksi ASI menggunakan pompa ASI dan gelas ukur. Uji analisis data menggunakan uji *mann-whitney*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Ana Rofika, Efektivitas Massage Payudara dengan

No	Variabel	f	%
1.	Umur		
-	21-24	10	33,33
-	25-29	20	66,67
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 30 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 25-29 tahun sebanyak 20 orang (66,67%).

Tabel 2. Produksi ASI pada kelompok perlakuan dengan Teknik “Z” (*pretest*)

No	Variabel	f	%
1.	Lancar	3	20
2.	Cukup	5	33,33
3.	Kurang	7	46,67
Total		15	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar sebanyak 7 orang.

Tabel 3. Produksi ASI pada kelompok kontrol (*pretest*)

No	Variabel	f	%
1.	Lancar	4	26,67
2.	Cukup	5	33,33
3.	Kurang	6	40
Total		15	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar sebanyak 6 orang.

Tabel 4. Produksi ASI pada kelompok perlakuan dengan Teknik “Z” (*posttest*)

No	Variabel	f	%
1.	Lancar	11	73,33
2.	Cukup	4	26,67
3.	Kurang	0	0
Total		15	100

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI lancar sebanyak 11 orang

dan pengeluaran ASI cukup sebanyak 4 orang.

Tabel 5. Produksi ASI pada kelompok kontrol (*posttest*)

No	Variabel	f	%
1.	Lancar	2	13,33
2.	Cukup	9	60
3.	Kurang	4	26,67
Total		15	100

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI cukup lancar sebanyak 9 orang, pengeluaran ASI lancar sebanyak 2 orang dan pengeluaran ASI kurang sebanyak 4 orang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
pre_intervensi	,814	15	,006
pre_kontrol	,790	15	,003
post_intervensi	,932	15	,295
post_kontrol	,936	15	,331

Berdasarkan tabel 6. diketahui bahwa sebaran data penelitian berdistribusi tidak normal karena sig. <0.005. Sehingga syarat uji t test tidak terpenuhi, maka uji analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji mann-whitney.

Tabel 7. Efektivitas Massage Payudara dengan Teknik “Z” terhadap Produksi ASI

Kel (post)	Kelancaran ASI			To tal	Prese ntase (%)	Mea n	SD	P (value)
	Lan car	Cu kup	Kur ang					
interve nsi	11	4	0	15	100	306,00	92,932	,000
kontro l	2	9	4	15		162,00	64,498	
Total	13	13	4	30	100			

Ana Rofika, Efektivitas Massage Payudara dengan

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa data hasil uji statistik didapatkan selisih rata-rata jumlah ASI *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 144. Berdasarkan uji statistik diperoleh p value = 0,000 (< 0,05), berarti bahwa H_a diterima yaitu massage payudara dengan teknik “Z” efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan rata-rata peningkatan produksi ASI 144,50 ml.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Menurut Umur Ibu nifas

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 30 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 25-29 tahun sebanyak 20 orang. Usia 25-29 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam kondisi paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi juga sudah sempurna termasuk perkembangan payudara yang sudah menunjukkan kematangan dan siap memberikan ASI eksklusif. Ibu menyusui yang masih berumur <35 tahun akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan usia 35 tahun ke atas dikarenakan produksi ASI yang menurun seiring bertambahnya usia. Hasil penelitian ini didukung oleh teori dari Budiarti (2010), menyatakan bahwa semakin tua usia ibu menyusui akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

2. Produksi ASI pada kelompok perlakuan massage payudara

dengan Teknik “Z” dan kelompok kontrol (*pretest*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang ibu nifas pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan massage payudara dengan teknik “Z” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar sebanyak 7 orang. Sedangkan dari 20 orang ibu nifas pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar sebanyak 6 orang. Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI setelah proses persalinan karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Penurunan produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan atau stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga perlu adanya upaya untuk memproduksi ASI bagi sebagian ibu postpartum. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistim duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan

untuk memeras air susu dari alveoli glandula mammae (Nurdiana, 2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi produksi ASI bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya diantaranya sedikitnya jumlah ASI yang diproduksi, kesehatan, makanan, pola istirahat, kecemasan, dan keterpaparan suus formula. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui dan cara merawat payudara untuk menghasilkan produksi ASI yang lebih banyak serta merangsang otot-otot payudara diperlukan untuk memperbanyak ASI dengan mengaktifasi kelenjar-kelenjarnya (Bahiyatun, 2009); (Faizzah et al., 2022)

3. Produksi ASI pada kelompok perlakuan massage payudara dengan Teknik “Z” dan kelompok kontrol (*posttest*)

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 15 ibu nifas kelompok intervensi setelah dilakukan massage payudara sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 9 orang, sebanyak 4 orang mengalami pengeluaran ASI cukup, dan tidak ada ibu yang mengalami pengeluaran ASI kurang. ASI merupakan sebuah cairan yang kandungan gizinya paling lengkap yang bisa melindungi bayi dari serangan penyakit. Kandungan gizi pada air susu ibu sangat baik untuk bayi yang merupakan makanan utama baginya. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang

mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI (Rini & Kumala, 2016). Salah satu faktor untuk mendapatkan produksi ASI yang cukup dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yaitu ibu rutin melakukan perawatan payudara. Secara fisiologis dimana perawatan payudara dengan adanya perangsangan pada buah dada akan membuat hipofise mengeluarkan lebih banyak hormon progesteron dan estrogen, dengan melakukan pemijatan juga akan merangsang kelenjar air susu untuk mengeluarkan hormon oksitosin, dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu (Sholeha et al., 2019).

Menurut hasil penelitian Katuuk & Kundre (2018), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan baik dan produksi ASI lancar dikarenakan ibu nifas telah penyuluhan dari petugas kesehatan tentang perawatan payudara dengan cara memijat payudara pada masa hamil sampai menyusui. Massage payudara dengan teknik Z merupakan pijatan payudara dengan mengarahkan telapak tangan untuk memijat secara halus bagian payudara dengan arah huruf Z sehingga melancarkan peredaran darah

yang ada di payudara dan mengurangi kelenjar susu yang kemungkinan ada yang mengendap di saluran ASI dalam payudara. Teknik massage payudara ini berguna khususnya pada bayi yang menghisap beberapa kali kemudian berhenti mengisap sementara dalam waktu lama (Cadwell, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aslamiah et al., 2022) bahwa produksi ASI sebelum pemijatan payudara diperoleh nilai mean 39,50 (SD± 9,58). Setelah pemijatan mean 55,50 (SD± 1,32), dengan nilai $p = 0.000 < 0.005$ yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemijatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI.

Sedangkan pada kelompok kontrol berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas pada tahap pengukuran produksi ASI *posttest* sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang cukup lancar sebanyak 9 orang, sebanyak 2 orang mengalami pengeluaran ASI lancar, dan 4 orang mengalami pengeluaran ASI kurang. Ibu nifas yang mengalami produksi ASI lancar sejumlah 2 orang ibu nifas mengkonsumsi menu seimbang dari konsumsi sayuran dan buah serta rutin dalam menyusui bayi yaitu 8-10 kali/hari. Konsumsi pangan ibu menyusui harus beragam dan bergizi seimbang agar memenuhi kebutuhan zat gizi dan produksi ASI. Protein dibutuhkan untuk sintesis hormon prolaktin dan oksitosin. Zat gizi mikro yang dibutuhkan selama menyusui adalah zat besi, asam folat, vitamin A, B1, B2, B3, B6, C, D,

iodium, zink, selenium. Menurunnya konsentrasi zat gizi tersebut menyebabkan turunnya kualitas ASI (Sugihantono, 2014).

Sanima et al., (2017), melakukan penelitian tentang cara ibu untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengkonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, susu dan air putih. Jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah kacang-kacangan yang berwarna gelap seperti kacang merah dan kenari. Buah-buahan yang mengandung vitamin C dan anti oksidan seperti jeruk, blueberry, apel, papaya, stroberi, alpukat.

Makanan pokok berupa beras putih atau merah, gandum, jagung dan ubi. Sayuran berwarna hijau seperti bayam, selada, brokoli, daun katuk, labu siam dan ketimun. Ikan seperti tuna, salmon, lele, daging ayam, telur, daging sapi, tahu, tempe. Susu sapi dan susu kedelai (Mufdlilah, 2017).

4. Efektivitas massage payudara dengan Teknik “Z” terhadap produksi ASI

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti massage payudara dengan Teknik “Z” efektif terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI merupakan volume ASI perah yang diukur selama 6 hari dengan menggunakan botol atau gelas ukur. Pemerahan menggunakan pompa ASI pada kedua payudara sebelum ibu

menyusui bayinya atau 2-3 jam setelah penyusuan. Salah satu faktor untuk mendapatkan produksi ASI yang cukup yaitu ibu rutin melakukan massage payudara. Massage payudara dilakukan untuk memberikan rangsangan pada kelenjar ASI untuk memproduksi ASI dan dapat dilakukan pada pagidan sore, sebaiknya sebelum mandi, dan diteruskan dengan penyiraman yang dilakukan bersamaan ketika mandi (Bahiyatun, 2009). Pada bayi cukup bulan frekuensi penyusuan sebaiknya dilakukan 10 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan. Sedangkan penyusuan paling sedikit minimal 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Karena semakin sering bayi menyusui, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak (Ambarwati & Wulandari, 2010).

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI (Rini & Kumala, 2016). Pada ibu menyusui dikenal 2 refleks yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu refleks oksitosin atau *let down refleks* dan refleks prolactin yang berperan dalam produksi ASI dan involusi uterus (khususnya pada masa nifas).

Massage payudara dengan Teknik “Z” membantu memaksimalkan kerja yang utuh antara hipotalamus dan hipofise yang akan mengatur kadar oksitosin dan prolaktin dalam darah. Hormon-hormon

ini berfungsi untuk pengeluaran dan pemeliharaan penyediaan air susu selama menyusui. Oksitosin berfungsi pada sel-sel moepitelium pada alveoli kelenjar mammae. Hormon ini berperan untuk memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga ASI dipompa keluar dari alveoli ke sistem duktus oleh hormon prolaktin.

Menurut Tyfani et al., (2017), kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor frekuensi ibu menyusui yang baik dimana apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali. Hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara faktor fisiologi, faktor istirahat serta faktor isapan anak (Rini & Kumala, 2016).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Solihati & Sari (2019), bahwa ada hubungan antara pijat payudara dan frekuensi menyusui untuk ibu nifas p -value 0,000 ($p < 0,05$), dari hasil penelitian tersebut ada hubungan antara pijatan payudara dan frekuensi menyusui untuk ibu nifas dan dampak dari ibu menyusui dapat dilihat dari frekuensi ibu menyusui yang mendapat manfaat peningkatan produksi ASI. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Kegiatan ini juga merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan jumlah ASI pada payudara. Selain itu juga dapat mencegah terjadinya bendungan ASI pada payudara.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sholeha et al., (2019), bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berpengaruh terhadap produksi ASI.

Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa ibu nifas yang sudah melakukan massage payudara secara rutin dan teratur akan memperoleh produksi ASI yang baik. Selain itu ibu nifas dianjurkan untuk tetap menyusui bayi sampai bayi berusia 6 bulan dengan frekuensi menyusui 8-12 kali dalam sehari, makan-makanan yang bergizi sehingga kebutuhan nutrisi dapat terpenuhi dengan baik, banyak mengonsumsi air putih agar ibu tidak mengalami dehidrasi sehingga suplai ASI dapat berjalan dengan lancar dan harus menjaga kondisi psikologisnya serta banyak istirahat agar kondisi fisik maupun psikis tetap terjaga dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Massage payudara dengan Teknik “Z” efektif terhadap produksi ASI pada ibu nifas, berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa p value $< \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$.

Saran

Diharapkan ada penelitian lanjutan membandingkan dua metode massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dan menjadi masukan bagi profesi kesehatan dalam upaya meningkatkan capaian ASI eksklusif dan untuk mengatasi masalah produksi ASI pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E., & Wulandari, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Offset.
- Anderson, L., Kynoch, K., Kildea, S., & Lee, N. (2019). Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(8), 1668–1694. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003932>
- Aslamiah, S., Erlinawati, & Syafriani. (2022). PENGARUH PEMIJATAN PAYUDARA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1(1), 86–95.
- Bahiyatun. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Buku Kedokteran EGC.
- Budiarti. (2010). *Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesare melalui pemberian paket "SUKSES ASI."* Rapha Publising.
- Cadwell. (2012). *Buku Saku Manajemen Laktasi*. EGC.
- Faizzah, H., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2022). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Ibu Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cakru, Kencong. *Pustaka Kesehatan*, 10(1), 32. <https://doi.org/10.19184/pk.v10i1.10527>
- Katuuk, M., & Kundre, R. (2018). Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di ruangan Dahlia RSUD Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Ana Rofika, *Efektivitas Massage Payudara dengan*
- Kepulauan Sangihe,. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)*, 6(1), 1–8.
- Maryunani, A. (2015). *IMD, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. CV. Trans Info Media.
- Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*. Nuha Medika.
- Nurdiana, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Komplementer dan Evidence Based pada Masa Nifas dan Menyusui*. Echa Institute.
- Prasetyono. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Diva Press.
- Rini, S., & Kumala, F. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Deepublish.
- Sanima, Utami, N. W., & Lastri. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(3), 154–163.
- Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.491>
- Solihati, & Sari, I. N. (2019). Hubungan Massage Payudara terhadap Frekuensi Menyusui Ibu Postpartum di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang 2019. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 127–130. <https://doi.org/10.61902/motorik.v14i2.30>



Sugihantono, A. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang. Bina Gizi dan KIA*. Kementerian Kesehatan RI.

Tyfani, M. B., Utami, N. W., & Susmini. (2017). Hubungan Perawatan Payudara terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 363–371.

Unicef. (2023). *Pekan Menyusui Sedunia*.

WHO. (2023). *World Breastfeeding Week*.