

Perbedaan Massage Payudara dengan Teknik “Z” Dan “Buku Jari Tangan” Terhadap Produksi ASI

Ana Rofika^a, Uswatun Kasanah^a

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

Email korespondensi: anna@stikesbup.ac.id

Abstract

Introduction: The 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 giving birth, the baby having difficulty sucking because the mother's nipples are not supported. Currently, in midwifery services, complementary-based services have emerged which are often performed, including breast massage to overcome irregularities in breast milk production. Breast massage is breast massage, which is gentle massaging of the breasts which can be done every day.

This study aims to determine the difference between breast massage using the "Z" and "knuckle" techniques on breast milk production in postpartum mothers.

Method: This type of research uses a Quasi experimental method, the design used is Nonequivalent control group design. This research consisted of 2 treatment groups, namely breast massage with the "Z" technique and the "Knuckles" technique. The research subjects were 20 postpartum mothers who breastfed their babies. The sampling technique uses purposive sampling.

Results: The results of the research showed that out of 10 postpartum mothers after breast massage using the "Z" technique, the majority experienced smooth breast milk production, 8 of them experienced smooth breast milk production. Meanwhile, of the 10 postpartum mothers after breast massage using the "Knuckles" technique, the majority of them experienced smooth milk production, 7 of them experienced smooth milk production. It can be concluded that based on the results of the hypothesis test, the sig value (-2 tailed) = 0.429 > 0.05 so that there is no significant difference between breast massage using the "Z" technique and the "Knuckles" technique on the smooth flow of breast milk in postpartum mothers.

Recommendation: This research recommendation can be used as a solution for postpartum mothers in overcoming the problem of smooth breastfeeding during the breastfeeding period for babies aged 0-6 months.

Keywords: Breast massage, “Z” technique, “Knuckle” 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 setelah melahirkan, bayi kesulitan dalam menghisap keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang. 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 Massage payudara merupakan memijat payudara secara halus yang bisa dilakukan setiap hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan massage payudara dengan tekni “Z” dan “Buku Jari Tangan” 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 kelompok perlakuan yaitu massage payudara dengan teknik “Z” dan teknik “Buku Jari Tangan”. Subyek penelitian adalah ibu nifas yang menyusui bayi sejumlah 20 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*.

Hasil: Hasil penelitian bahwa dari 10 ibu nifas setelah dilakukan massage payudara dengan teknik “Z” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 8 orang. Sedangkan dari 10 ibu nifas setelah dilakukan massage payudara dengan teknik “Buku Jari Tangan” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI lancar sebanyak 7 orang. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (-2 tailed) = 0,429 > 0,05 sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan massage payudara dengan teknik “Z” dan teknik “Buku Jari Tangan” terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Saran: Rekomendasi penelitian ini dapat dijadikan salah satu solusi bagi ibu nifas dalam mengatasi masalah kelancaran ASI selama masa menyusui bayi usia 0-6 bulan.

Kata Kunci: Massage payudara, Teknik Z, Teknik Buku Jari Tangan, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu atau lebih dikenal dengan ASI merupakan asupan utama bagi bayi baru lahir hingga bayi berusia 6 bulan (Mufdlilah, 2017). ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat (Ambarwati dan Wulandari, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, 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. World Health Organization (WHO) dan United Nations Children’s Fund (UNICEF) membuat deklarasi yang bertujuan untuk melindungi, mempromosikan dan memberi dukungan pada pemberian ASI. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan (WHO, 2023); (Unicef, 2023).

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).

Berdasarkan penelitian *Kruger* dan *Gericke* (2010) dalam WHO 2023, menyebutkan bahwa diperkirakan 85% ibu-ibu di dunia tidak memberikan ASI secara optimal, dikarenakan alasan produksi ASI yang kurang atau sedikit dan WHO menyebutkan target pencapaian ASI eksklusif tahun 2025 sebesar 50%, tetapi saat ini pencapaian secara global, hanya 38% bayi di bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif (WHO, 2023). Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI 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 hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga menyebabkan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, bayi kesulitan dalam menghisap keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistim duktus, bila duktus melebar atau

Ana Rofika , Perbedaan Massage Payudara dengan

menjadi lunak maka secara reflektorik dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli glandula mammae.

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 (Kemenkes RI, 2019). 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).

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya yaitu sedikitnya jumlah ASI yang di produksi, kesehatan ibu, makanan, istirahat ibu, kecemasan ibu (Faizzah *et al.*, 2022; Sanima *et al.*, 2017). 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 (Anderson *et al.*, 2019).

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan

bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti-infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Namun, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. 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 karena Refleks letdown yaitu massage payudara (Rini & Kumala, 2016). Massage payudara merupakan memijat payudara secara halus yang bisa dilakukan setiap hari (Anderson *et al.*, 2019). Dengan melakukan massage payudara dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Massage payudara bisa dilakukan oleh ibu menyusui sendiri di rumah menggunakan tangan untuk menekan atau melakukan pemijatan halus saat bayi tidak menghisap. Sehingga massage payudara lebih mudah dilakukan dikarenakan tidak memerlukan bantuan orang lain. Massage payudara dibagi menjadi dua teknik yaitu menggunakan teknik “Z” dan “teknik Buku Jari Tangan”.

Massage payudara dengan teknik “Z”

Ana Rofika, Perbedaan Massage Payudara dengan

merupakan pijatan payudara dengan mengarahkan telapak tangan untuk memijat secara halus bagian payudara dengan arah huruf “Z”. Massage payudara dengan teknik Buku Jari Tangan merupakan pijatan payudara dengan mengepalkan telapak tangan untuk memijat secara halus bagian payudara dengan Buku Jari Tangan 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).

Suvey data ibu nifas di Desa Tambakromo diperoleh 5 ibu nifas dan terdapat 4 ibu nifas yang ASI nya kurang lancar dan saat ini sedang mengkonsumsi obat pelancar ASI. Adapun untuk 1 orang ibu nifas menyampaikan ASI keluar cukup lancar dan menyampaikan pernah melakukan pijat payudara di klinik tetapi hanya 1 kali dikarenakan biaya yang lumayan cukup mahal. Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Massage Payudara dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” Terhadap Produksi ASI”. Tingkat kesiapterapan Teknologi (TKT) dari penelitian ini adalah Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” sebagai salah satu pengobatan komplementer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan massage payudara dengan teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” 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 dimana satu kelompok perlakuan massage payudara dengan teknik “Z” dan kelompok perlakuan massage payudara dengan teknik “Buku Jari Tangan”. Subyek penelitian adalah ibu nifas yang menyusui bayi sejumlah 20 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi: Ibu nifas yang menyusui bayinya diukur mulai ASI matur (hari ke tujuh); Ibu nifas yang berusia 20-35 tahun; primipara: bersedia menyusui bayinya secara *on demand* atau sesuai kebutuhan bayi; tidak mengalami gangguan psikologi pada masa nifas: bayinya normal tanpa ada masalah kesehatan (prematur, BBLR, ikterik); tidak melakukan pantang makan; tidak mengalami permasalahan sosial seperti masalah keluarga, dll; bersedia berpartisipasi dari awal sampai akhir penelitian dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi: Subyek sedang mengkonsumsi obat-obatan yang bisa mempengaruhi kelancaran ASI.

Kelompok perlakuan massage payudara dengan teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” masing-masing dilakukan 1 kali pengukuran yaitu *posttest* untuk mengukur produksi ASI. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP untuk mengukur massage payudara dengan teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan”, pompa ASI serta gelas ukur untuk mengukur produksi ASI. Massage payudara dengan teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” diberikan 2 kali sehari selama 4 minggu berturut-turut. Uji analisis data

menggunakan uji *mann-whitney*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	f	%
1.	Umur		
-	21-24	9	45
-	25-29	10	55
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 20 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 25-29 tahun sebanyak 20 orang (55%).

Tabel 2. Tingkat Kelancaran ASI pada Ibu Nifas Setelah dilakukan perlakuan dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” (*posttest*)

Pijat	Kelancaran ASI			Total	Presentase %
	Lancar	Cukup	Kurang		
Teknik Z	8	2	0	10	50
Buku Jari Tangan	7	3	0	10	50
Total	15	5	0	20	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 10 ibu nifas setelah dilakukan massage payudara dengan teknik “Z” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 8 orang. Sedangkan setelah dilakukan massage payudara dengan teknik “Buku Jari Tangan” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI lancar sebanyak 7 orang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Massage Payudara dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” terhadap Produksi ASI

Kelancaran ASI	Massage Payudara				Asymp . Sig. (2-tailed) 0,429
	Post test Z		Post test Buku Jari		
	F	%	F	%	
Lancar	8	80	7	70	
Cukup lancar	0	0	0	0	
Kurang lancar	2	20	3	30	
Total	10	100	10	100	

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (-2 tailed) = 0,429 sehingga $0,429 > 0,05$ berarti tidak ada perbedaan yang signifikan massage payudara dengan teknik “Z” dan teknik “Buku Jari Tangan” terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

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. Tingkat Kelancaran ASI pada Ibu Nifas setelah dilakukan Massage Payudara dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” (posttest)

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 10 ibu nifas setelah dilakukan massage payudara dengan Teknik “Z” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 8 orang. Sedangkan setelah dilakukan massage payudara dengan Teknik “Buku Jari Tangan” sebagian besar mengalami pengeluaran ASI lancar sebanyak 7 orang. ASI merupakan sebuah cairan yang kandungan gizinya paling lengkap yang Allah ciptakan yang bisa melindungi bayi dari serangan penyakit. Kandungan gizi pada air susu ibu sangat 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 (Aslamiah *et al.*, 2022). 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 & Kundra (2018), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. 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 merupakan tindakan memijat payudara secara halus yang bisa dilakukan setiap hari (Prasetyono, 2012).

Penelitian serupa yang dilakukan Tyfani *et al.*, (2017), bahwa 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).

Dengan melakukan massage payudara dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Massage payudara bisa dilakukan oleh ibu menyusui sendiri di rumah menggunakan tangan untuk menekan atau melakukan pemijatan halus saat bayi tidak menghisap (Anderson *et al.*, 2019). Sehingga massage payudara lebih mudah dilakukan dikarenakan tidak memerlukan bantuan orang lain. Teknik ini berguna khususnya pada bayi yang menghisap beberapa kali kemudian berhenti mengisap sementara dalam waktu lama (Cadwell, 2012).

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 (Sholeha *et al.*, 2019).

3. Perbedaan Massage Payudara dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” terhadap Produksi ASI

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (-2 tailed) = 0,429 > 0,05 berarti tidak ada perbedaan

yang signifikan massage payudara dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Massage payudara dengan Teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan” mempunyai kesamaan dalam mempengaruhi kelancaran ASI karena merupakan salah satu intervensi atau penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyaman dan membantu pasien relaksasi, relaksasi ini akan merangsang jumlah kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah menurun, sehingga akan terjadi penegangan otot ketika kelelahan. Keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya hormon endorfin sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI.

Secara fisiologis menurut (Prasetyono, 2012), sejak hari ketiga sampai keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi tersumbat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat. Sehingga diperlukan tindakan untuk membantu memperlancar kembali produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pijatan.

Pemijatan payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan

lancar, pemijatan payudara dilakukan dengan tekanan ringan hingga sedang pada payudara untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Pemijatan payudara bisa menggunakan gerakan dengan teknik “Z” dan “Buku Jari Tangan”. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan refleks pengeluaran ASI. Selain itu juga cara efektif meningkatkan volume ASI (Aslamiah *et al.*, 2022).

Massage payudara dengan teknik “Z” merupakan pijatan payudara dengan mengarahkan telapak tangan untuk memijat secara halus bagian payudara dengan arah huruf “Z” yang bertujuan 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; (Nurdiana, 2023).). Massage payudara dengan teknik Buku Jari Tangan merupakan pijatan payudara dengan mengepalkan telapak tangan untuk memijat secara halus bagian payudara dengan Buku Jari Tangan sehingga melancarkan peredaran darah yang ada di payudara (Nurdiana, 2023).

Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa ibu nifas yang sudah melakukan massage payudara baik dengan teknik “Z” maupun dengan teknik “Buku Jari Tangan” 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 mengomsumsi 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

Setelah ibu nifas dilakukan perlakuan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas setelah dilakukan massage payudara dengan teknik "Z" sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 8 orang. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas setelah dilakukan massage payudara dengan teknik "Buku Jari Tangan" sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 7 orang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (-2 tailed) = 0,429 > 0,05 sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan massage payudara dengan Teknik "Z" dan teknik "Buku Jari Tangan" terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Saran

Diharapkan hasil penelitan ini dapat dijadikan salah satu solusi bagi ibu nifas dalam mengatasi masalah kelancaran ASI selama masa menyusui bayi usia 0-6 bulan.

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. *JBIDatabase 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*. Jakarta: EGC.

Dinkes Jateng. 2021. Profil kesehatan provinsi jawa tengah tahun 2021. Dinkes Jateng Semarang

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



- Kepulauan Sangihe,. *E-Journal Keperawatan(e-Kp)* , 6(1), 1–8.
- Kemertian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- 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 Ana Rofika , *Perbedaan Massage Payudara dengan* Cipondoh Kota Tangerang 2019. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 127–130.
<https://doi.org/10.61902/motorik.v14i2.30>
- 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*.
- Widayanti, W. 2014. Efektivitas Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Endorpin, Oksitosin dan Sugestif) terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *In Jurnal Magister Epidemiologi*.