EFEKTIVITAS PEMBERIAN PIJAT LAKTASI METODE ALADENADA UNTUK MEMPERCEPAT PEMBENTUKAN ASI PADA IBU NIFAS

Dini Fitri Damayanti^{1✉}, Desy Rosita², Jehani Fajar Pangestu³, Nurul Kaamilah⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: dinifitrid@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Kata Kunci:</i> Pijat Laktasi, Lactogenesis II, Nifas, Aladenada</p>	<p>Latar belakang: Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menghambat proses menyusui. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk melancarkan pengeluaran ASI adalah dengan memberikan Pijatan. Pijatan dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologi untuk merangsang oksitosin agar mempercepat terjadinya <i>onset laktasi</i>. Tujuan penelitian: Mengetahui Efektivitas pemberian pijat laktasi metode aladenada untuk mempercepat pembentukan ASI pada Ibu Nifas. Metode: Metode penelitian <i>Quasi Experiment</i>, dengan Rancangan <i>non randomized control group</i>. Ibu nifas diberikan pijat laktasi menggunakan metode <i>Aladenada</i> Perubahan yang diukur adalah rata-rata waktu yang dibutuhkan sejak melahirkan hingga dimulainya <i>Lactogenesis II</i>. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi metode <i>Aladenada</i> efektif mempercepat pembentukan ASI pada ibu nifas ($p=0,000$) dengan nilai selisih rata-rata 3,16 jam lebih cepat pada kelompok multipara Kesimpulan: Pijat laktasi metode <i>aladenada</i> efektif mempercepat pembentukan ASI pada Ibu Nifas.</p>

EFFECTIVINESS OF PROVIDING LACTATION MASSAGE WITH ALADENADA METHOD TO ACCELERATE THE FORMATION OF BREAST MILK TO POSTPARTUM

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> Lactation Massage, Lactogenesis II, Postpartum, Aladenada</p>	<p>Background: Improper milk production can hinder the breastfeeding process. Several methods that can be used to facilitate the release of breast milk are by giving massage. Massage can be used as a non-pharmacological therapy to stimulate oxytocin to speed up the onset of lactation. Purpose: The aim of the research is to determine the effectiveness of giving aladenada lactation massage to accelerate the formation of breast milk in postpartum mothers. Method: Quasi Experiment research method, with a non-randomized control group design. Postpartum mothers are given lactation massage using the Aladenada method. The changes measured are the average time needed from giving birth to the start of Lactogenesis II. Results: Based on the research results, it can be concluded that the Aladenada lactation massage method is effective in accelerating the formation of breast milk in postpartum mothers ($p=0.000$). Conclusion: Method of lactation massage effectively accelerates the formation of breast milk in postpartum mothers?</p>

Pendahuluan

ASI merupakan makanan pertama dan utama bagi bayi baru lahir, sebagai sumber nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemberian ASI secara eksklusif yaitu ASI saja tanpa suplementasi makanan dan minuman tambahan lain selain obat selama 6 bulan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Proses pembentukan ASI di mulai dari awal masa kehamilan, pada akhir masa kehamilan payudara mengalami penambahan dan pembesaran *lobules-lobules alveolus* dan kolostrum sudah mulai keluar. Tahap ke dua pembentukan ASI terjadi setelah plasenta lahir disebut sebagai *lactogenesis II*. Secara biokimia menunjukkan bahwa proses *lactogenesis II* di mulai sekitar 30-40 jam setelah melahirkan, reaksi yang di alami ibu adalah payudara terasa mulai penuh sekitar hari ke 2 atau ke 3 setelah persalinan, dan saat ini proses menyusui akan dimulai. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa proses laktogenesis II tidak segera terjadi sesaat setelah melahirkan, sehingga terdapat masa tunggu 2 hingga 3 hari di mana ASI belum keluar. Kondisi ini dapat menyebabkan beberapa masalah yang muncul dalam proses memulai pemberian ASI. ASI sedikit, ASI belum keluar merupakan beberapa masalah yang umum terjadi sehingga berdampak pada kegagalan pemberian ASI eksklusif.

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat pembentukan ASI pada masa *lactogenesis II* adalah dengan memberikan rangsangan pada payudara. Bentuk rangsangan yang umum dilakukan adalah dengan melaksanakan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah bayi lahir, bentuk lain dengan cara memberikan Pijat pada payudara yang dikenal dengan pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan upaya non farmakologis yang dapat di tempuh untuk mempercepat terjadinya proses pembentukan ASI.

Hasil penelitian (Utami and Rohuna, 2019) tentang efektivitas pijat laktasi menggunakan metode *Loving lactation massage* terhadap onset laktasi menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat mempercepat pembentukan ASI. Metode *Loving lactation massage* menggunakan pendekatan *holistic* dengan prosedur langkah pijat yang panjang serta membutuhkan pelatihan sebelum mampu menerapkan metode tersebut. Pijat Laktasi Konvensional adalah prosedur pijat yang umum dikenal dan Langkah kerja yang mudah. Pada penelitian ini, peneliti membuat suatu prosedur pijat laktasi sederhana yaitu menggabungkan

prinsip Metode *Loving lactation massage* yaitu pendekatan *holistic* dengan prosedur pijat laktasi konvensional yang diberikan pada ibu nifas 6 jam Zhu *et al.*, 2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *Delayed Onset Lactogenesis* merupakan efek negatif dari *multiple perinatal biopsychosocial stress*. (Nommsen-rivers, Chantry and Cohen, 2010) dalam penelitiannya menyatakan, 44% ibu mengalami *delayed OL*.

Hasil penelitian (Utami and Rohuna, 2019) tentang efektivitas pijat laktasi menggunakan metode *Loving lactation massage* terhadap onset laktasi menunjukkan bahwa pijat laktasi berpengaruh terhadap onset laktasi. Metode *loving Lactation massage* merupakan metode yang terbaik.

Metode *loving lactation massage* lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional dalam mempercepat onset laktasi. Pada metode *loving lactation massage* diajarkan teknik relaksasi, release emosi, memunculkan afirmasi positif.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mencoba untuk mengembangkan metode pijat laktasi metode "*Aladenada*". Metode *Aladenada* merupakan singkatan dari Asi lancar dengan cara sederhana dan mudah. Metode pemijatannya menggunakan cara pemijatan *Loving Lactation Massage* dan Konvensional dan dipadukan dengan pendekatan *holistik*. Alasan penggabungan ini didasarkan pada penelitian sebelumnya (Utami and Rohuna, 2019) yang membandingkan antara pijat metode *Loving Lactation Massage* dengan metode Konvensional.

ASI lancar diasumsikan bahwa setelah dilakukan pemijatan tidak terjadi *Delay Onset Lactation* sehingga produksi Asi lancar. Cara sederhana dimaksudkan adalah metode pemijatan sudah familiar di kalangan bidan. Mudah karena semua ibu akan dapat melakukan sendiri di rumah setelah dilakukan pendampingan oleh bidan, tanpa harus mengikuti pelatihan terlebih dulu.

Metode

Metode penelitian ini yaitu *Quasi Experiment* dengan rancangan yang digunakan yaitu *non randomized control group*. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu nifas di PMB wilayah Kota Pontianak sebanyak 30 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Analisis yang digunakan yaitu *independen t-test*, dengan kemaknaan 95%.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Efektivitas Pijat Laktasi metode *aladenada* untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu Nifas. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimental* yang dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa pijat laktasi metode *aladenada* pada ibu nifas.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n= 30	%
1	Umur		
	20 dan >35 tahun	27	90
	20-35 tahun	3	10
2	Paritas		
	Primipara	16	53,4
	Multipara	14	46,6
3	Pendidikan		
	Dasar (SD-SMP)	2	6,6
	Menengah (SMA)	20	66,7
	Tinggi (PT)	8	26,7
5	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	21	70
	bekerja	9	30

Sumber: Data Primer

Karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan umur, sebagian umur berusia 20-35 tahun yaitu 27 responden (90%). Berdasarkan paritas sebagian besar pada paritas primipara, yaitu sebanyak 16 responden (53,3%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 responden (70%).

Tabel 2. Uji Bivariat

Variabel	N	Waktu Onset	Min- Max	p
		laktasi Mean (SD)		
Primipara	16	27,35 (32,14)	17-45	0,000
Multipara	14	24,19 (28,77)	13-40	

*Uji T-Test

Hasil analisis pada tabel Tabel 2. menunjukkan bahwa pijat laktasi *metode aladenada* pada ibu nifas primipara dan multipara efektif mempercepat pembentukan ASI pada ibu nifas ($p=0,000$) dengan nilai selisih rata-rata 3,16 jam lebih cepat pada kelompok multipara. Pijat laktasi *Aladenada* merupakan perpaduan pijat laktasi *metode loving lactation massage* dengan metode konvensional. Teknik pemijatan sama dengan metode konvensional. Kemudian dikombinasikan dengan teknik relaksasi pada metode *loving lactation massage* (Utami and Rohuna, 2019).

Ibu postpartum yang merupakan multipara mengalami *onset laktasi* lebih cepat yaitu rata-rata

24,19 jam dengan nilai minimal atau waktu paling cepat terjadinya onset laktasi yaitu 13 jam postpartum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utama dkk (2020) terdapat hubungan yang bermakna antara paritas dengan perilaku pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Pekapuran Raya Banjarnasin sehingga hipotesis diterima. Prevalence Ratio dari variabel ini adalah 2,434, hal ini berarti ibu yang multiparitas cenderung untuk memberikan ASI eksklusif 2,434 kali lebih besar dibandingkan ibu yang primiparitas.

Ibu yang multiparitas memiliki pengalaman dari laktasi sebelumnya, hal ini membuat ibu menjadi lebih siap dalam menyusui ketika memiliki bayi lagi sehingga pemberian ASI menjadi lebih efektif. Pengalaman laktasi sebelumnya juga membantu ibu meredakan kecemasan dalam memberikan ASI pada bayinya. Pada ibu multiparitas dengan usia yang lebih tua (>35 tahun) memiliki risiko penurunan fungsi anatomi dan hormon yang terganggu. (Mododadih (2018). Menurunnya kadar hormon mempengaruhi proses pengeluaran ASI sehingga dapat menyebabkan ibu mengalami onset laktasi yang lama. Ibu yang primiparitas tidak memiliki pengalaman laktasi sebelumnya sehingga dapat menyebabkan stres. Stres yang dialami ibu primiparitas dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam darah. Peningkatan hormon kortisol ini akan menyebabkan penurunan kadar hormone oksitosin yang mengakibatkan keterlambatan onset laktasi (Widiantoro, 2018).

Laktogenesis II adalah masa memproduksi ASI secara besar-besaran yang dimulai setelah plasenta lahir hingga 72 jam pasca persalinan, sebagai respon dari akibat lahirnya plasenta menyebabkan turunnya tingkat hormone progesterone dan estrogen secara tiba-tiba, tetapi pada saat itu hormone prolaktin meningkat. Ibu yang melahirkan mengalami waktu *onset* laktasi yang berbeda-beda. Onset laktasi dikatakan terlambat apabila durasi waktu dari persalinan dengan munculnya persepsi ibu mengenai onset laktasi lebih dari 72 jam pasca melahirkan (Dewey, 2003)

Teknik akupresure pada pijat laktasi metode aladenada dapat merangsang titik sentral dan lokal untuk ASI. Terapi akupresur akan memberikan rangsangan pada titik meridian untuk memberikan fungsi kerja yang maksimal dengan menuju target organ yang berhubungan dengan organ tersebut. Rangsangan tersebut dapat melewati jalur saraf, somatovisceral, garis meridian dan reaksi lokal. Rangsangan dengan perpaduan beberapa titik akupresur yang menuju sentral terutama hipofisis dan pituitari akan mempengaruhi perbaikan kerja fungsi dari hormon yang bertujuan meningkatkan produksi ASI dengan yang diberikan

rangsangan dalam waktu tertentu, selain itu titik lokal (seperti titik lambung) juga membantu aktifnya terbentuknya ASI dalam jumlah yang cukup. Titik yang akan distimulasi dengan pijat akupresur adalah tangan, kaki dan titik lokal payudara yang akan membantu jumlah ASI secara maksimal.

Beberapa manfaat pijat untuk ibu postpartum yaitu dapat mengurangi rasa sakit, mendukung kesehatan rahim, mengurangi stres dan kecemasan dan mengurangi mual, selain itu dapat mendorong lebih dalam pernapasan, meningkatkan pernapasan internal, mengurangi otot, membuat keseimbangan dalam postur, menormalkan tekanan darah, meningkatkan *mood* atau suasana hati, meningkatkan produksi susu dan perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan mendorong ibu secara fisik, emosional dan mental untuk masa nifas. Pijat laktasi adalah metode non farmakologi yang telah digunakan dengan banyak manfaat. Hasil Penelitian (Patel & Gedam, 2013) terapi non farmakologis adalah pilihan yang menarik daripada tindakan farmakologis untuk meningkatkan laktasi.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi metode *Alaenada* efektif mempercepat pembentukan ASI pada ibu nifas ($p=0,000$)

Daftar Pustaka

- Atena *et al.* (2018) 'Original Article Investigating the Effect of Reflexology on the Breast Milk Volume of Preterm Infants' Mothers', *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(6), pp. 431–435. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR.
- Aprilia. C (2018) Pijat Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap onset Laktasi di Kota Palangkaraya.
- Cho, J. *et al.* (2012) 'Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates', *Korean Journal of Women Health Nursing*, 18(2), p. 149. doi: 10.4069/kjwhn.2012.18.2.149.
- Dewey K. (2003). Risk Factors For Suboptimal Infant Breastfeeding Behavior, Delayed Onset of Lactation, and Excess Neonatal Weight Loss
- Eny Renta Ambarwati; Diah Wulandari (2010) *Asuhan Kebidanan Nifas*. Cetakan ke. Edited by Ari Setiawan. Jogjakarta
- Dewi, R.A, Aprilianti Cia (2018) Pijat Pada Ibu Post Partum dengan Onset Laktasi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Tanjung Karang*.
- Handayani dkk (2022) *Effectiveness of Soy Bean, Oxytocin Massage and Back Massage on Breast Milk Production of Postpartum Mothers Systematic Literatur Revie2*. *Journal Research of Social Science Economics and Management*.
- Hesti, K. Y. *et al.* (2017) 'Effect of Combination of Breast Care and Oxytosin Massage on Breast Milk Secretion in Postpartum Mothers', 3(6), pp. 784–790.
- Marlita, D. (2014) *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marmi, S. S. . (2012) *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas 'Puerperium Care'*, Pustaka Pelajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Melyana Nurul Widyawati, Kusmini Suprihatin, S. (2018) 'Loving Postnatal Treatment', in. Semarang: Indonesian Holistic Care.
- Mododahi J, Katuuk M, Kundre R. Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum di ruangan Dahlia RSD Liun Kendaghe Tahuna kabupaten Kepulauan Sangihe. *eJurnal Keperawatan*. 2018;6(1):1-8.
- Nommsen-rivers, L. A., Chantry, C. and Cohen, R. (2010) 'Delayed onset of lactogenesis among first-time mothers is related to maternal obesity and factors associated with ineffective breastfeeding Delayed onset of lactogenesis among first-time mothers is related to maternal obesity and factors associated with i', (September). doi: 10.3945/ajcn.2010.29192.
- Patel, U. and Ds, G. (2013) 'Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers', *International Journal of Medical Research and Review*, 1(1), pp. 5–13.
- Putri, N. (2015) 'Mengatasi Masalah Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Dengan Pemijatan Oksitosin', *Soedirman Journal of Nursing*, 10(3), pp. 196–202.
- Safitri, W. N., Susilainingsih and Panggayuh, A. (2015) 'Pijat punggung dan percepatan pengeluaran asi pada ibu post partum', *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2), pp. 148–153.
- Septiani, R, Martini, Andini Lia Fitri (2018) Efektifitas Pijat Oksitosin dan aromaterapi *Clary Sage* Terhadap Onset Laktasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*.
- Sutama, L.P.S.P., Arifin,S.,Yuliana,I (2020) Hubungan Pekerjaan, Paritas dan Keterampilan Perawatan Payudara dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan*

- Dokter. Available at:
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/2786/2204>
- Urtnowska, K. and Ludwikowski, G. (2017) *Massage during pregnancy-indications, contraindications, general principles for performing the treatment*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/316002297> (Accessed: 1 November 2018).
- Utami, R. B. and Rohuna (2019) 'Loving Lactation of Massage Effectiveness to Accelerating Lactation Onset'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17 (1). <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i1.25321>
- U. . P. S. Gedam and M. Verma, "Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers," *International Journal of Medical Research and Review*, vol. 1, no. 1, pp. 5-11, 2013
- Widiantoro D. Hubungan paritas dengan praktik pemberian ASI eksklusif pada Ibu yang melahirkan di Rsud Wates. STIKES Jenderal Ahmad Yani. 2015.
- Wulandari, F., Aminin, F. and Dewi, U. (2016) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau', *Jurnal Kesehatan*, 5(2), pp. 173–178.
- Zhu, P. *et al.* (2010) '[Impact of stressful life event, weight gain during pregnancy and mode of delivery on the delayed onset of lactation in primiparas].', *Wei sheng yan jiu = Journal of hygiene research*, 39(4), pp. 478–482.