

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



The Effect of Rolling Massage and Breast Care During the Third Trimester of Pregnancy on Breast Milk Expenditure in The Work Area of the Balai Berkuak Health Center

Pengaruh Rolling Massage dan Breast Care Saat Hamil Trimester III Terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Balai Berkuak

Dayen^{1*}, Yuni Kusmiyati², Juda Julia Kristiarini³^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

ABSTRACT

The nutritional status of children is still low due to a lack of exclusive breastfeeding during infancy. Insufficient breast milk causes mothers to give complementary foods after giving birth. The research objective was to determine the effect of rolling massage and breast care during the third trimester of pregnancy on milk production. The research method used a quasy experiment with a post test only design with control group approach carried out in the working area of the Balai Berkuak Health Center. The sampling method used is random sampling. Samples that met the inclusion criteria were 30 mothers. The sample was divided into 15 respondents in the intervention group and 15 respondents in the control group. Data analysis used univariate, bivariate and multivariate logistic regression. The results of the analysis of the smooth expulsion of breast milk by rolling massage and breast care during the third trimester of pregnancy showed that there was a significant relationship $p = 0.003$ ($p < 0.05$). Nutrition has a partial effect on breastfeeding expenditure $p = 0.008$ ($p < 0.05$). Rolling massage and breast care during the third trimester of pregnancy on breastfeeding with mothers who were not intervened. The study showed that external psychological factors had a partial effect on breastfeeding, $p = 0.025$ ($p < 0.05$). Rolling massage and breast care had a significant effect on $p = 0.002$ ($p < 0.05$), the most dominant had a 52 times chance of influencing milk production.

Keywords: rolling massage, breast care, breast milk production

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 31 Januari 2023
 Direvisi : 07 Maret 2023
 Disetujui : 14 April 2023
 Dipublikasi : 05 Juli 2023

KORESPONDENSI

Dayen
 dayenbidan@gmail.com
 +62 878-6379-1126

INTISARI

Status gizi anak masih rendah karena kurangnya ASI eksklusif saat bayi. Ketidakcukupan ASI menyebabkan ibu memberi Makanan Pendamping ASI setelah melahirkan. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI. Metode penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *post test only design with control grup* dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Balai Berkuak. Metode pengambilan sampel yang digunakan random sampling. Sampel memenuhi kriteria inklusi berjumlah 30 ibu. Sampel dibagi menjadi 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok control. Analisis data menggunakan *univariat, bivariat* dan *multivariat regresi logistic*. Hasil analisis kelancaran pengeluaran ASI yang dilakukan *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Nutrisi berpengaruh secara parsial terhadap pengeluaran ASI $p = 0,008$ ($p < 0,05$). *Rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI dengan ibu yang tidak dilakukan intervensi penelitian menunjukkan faktor luar psikologis berpengaruh secara parsial

Copyright © 2022 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

terhadap pengeluaran ASI $p=0,025$ ($p < 0,05$). *Rolling massage* dan *breast care* berpengaruh secara bermakna $p=0,002$ ($p < 0,05$), paling dominan berpeluang 52 kali berpengaruh terhadap pengeluaran ASI.

Kata kunci: rolling massage, breast care, pengeluaran ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif yaitu pemberian ASI saja sejak lahir sampai enam bulan masih menjadi permasalahan di dunia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan pemberian ASI eksklusif bisa mencegah kematian lebih dari 200 ribu bayi tiap tahun. Data menunjukkan dari 10 anak di dunia hanya 4 anak yang saat ini memperoleh ASI eksklusif. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menyatakan hanya 41% bayi di seluruh dunia yang diberi ASI secara eksklusif. *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* dan *World Health Assembly (WHA)* merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Ketidacukupan ASI menyebabkan ibu memberi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) setelah melahirkan, Kemenkes RI, (2018).

Makanan terbaik untuk bayi adalah ASI karena memiliki nutrisi paling komprehensif untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, (Wibowo 2017). Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, ASI eksklusif didefinisikan sebagai menyusui secara eksklusif sejak lahir hingga enam bulan tanpa memberikan makanan atau minuman lain (selain obat-obatan, vitamin, dan mineral). Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa persentase proses mulai mendapat ASI kurang dari satu jam, IMD (insiasi menyusui dini) pada anak umur 0-23 bulan di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 34,5%. Persentase proses mulai mendapat ASI antara 1-6 jam sebesar 35,2%, persentase proses mulai mendapat ASI antara 7-23 jam sebesar 3,7%, sedangkan persentase proses mulai mendapat ASI antara 24-47 jam sebesar 13,0% dan persentase proses mulai mendapat ASI lebih dari 47 jam sebesar 13,7%. Jika proses menyusui ini dimulai dalam satu hari pertama, maka hanya 16% bayi yang dapat diselamatkan. Banyaknya permasalahan yang muncul pada hari-hari

pertama pemberian ASI seperti ASI yang tidak keluar atau produksi ASI kurang sehingga mengakibatkan kecemasan ibu karena kurangnya pengetahuan ibu di hari pertama dan kedua setelah melahirkan bahwa makanan cadangan bayi masih tersedia. Walaupun bayi hanya menghisap setetes dua tetes ASI, bayi sudah kenyang. Selain itu faktor sosial budaya, asupan nutrisi, psikologis ibu juga mempengaruhi pengeluaran ASI. Pentingnya melakukan perawatan payudara saat hamil guna mempersiapkan pemberian ASI setelah melahirkan seperti *massage rolling* supaya ibu lebih rileks dan nyaman, pengeluaran ASI lancar. ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alami pertama untuk bayi, mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan, (Danaz 2021).

Intervensi yang dapat dilakukan yaitu perawatan payudara saat hamil trimester III umur kehamilan diatas 38 minggu sangat penting dan perlu diperhatikan sebagai persiapan menyusui nantinya. Perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan memengaruhi hipopise untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen dan hormon oksitosin lebih banyak lagi. Hormon oksitosin dihasilkan jika ujung saraf di sekitar payudara mendapat stimulasi oleh hisapan bayi. Oksitosin akan dialirkan melalui darah menuju payudara yang akan menstimulasi otot sekitar alveoli dan memeras ASI keluar dari alveolus menuju sinus laktiferus. ASI yang terdapat dalam sinus dapat dikeluarkan ibu atau bayi, (Ekawati 2018).

Rolling massage yaitu pemijatan pada tulang belakang (costa 5-6 sampai scapula dengan gerakan memutar), adalah teknik baru untuk meningkatkan peran hormon oksitosin dalam produksi ASI. Teknik *rolling massage* pada punggung dan payudara ibu melepaskan aliran saraf dan saluran ASI di kedua payudara,

merilekskan ibu (Tanjung 2021). Teknik pemijatan di titik tertentu dapat membersihkan gumpalan darah, memungkinkan energi tubuh mengalir dengan mudah lagi. Wanita tampaknya lebih sering merasakan ketegangan di punggung mereka. Titik akupresur di punggung dapat membantu proses menyusui. Payudara juga dipersarafi oleh saraf dorsal di sepanjang tulang belakang (Mayangsari 2019). Hasil penelitian Syull dan Martha, (2016) menunjukkan bahwa responden yang melakukan perawatan payudara dan memberikan ASI eksklusif sebanyak 30 orang (38%), yang melakukan perawatan payudara dan tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 14 orang (18%), yang tidak melakukan perawatan payudara dan memberikan ASI eksklusif sebanyak 11 orang (14%), sedangkan yang tidak melakukan perawatan payudara dan tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 24 orang (30%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $p=0.001 < (0.05)$ hal ini menunjukkan ada hubungan antara perawatan payudara pada masa kehamilan dengan pemberian ASI Eksklusif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Windi (2017) yang menemukan bahwa kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan intervensi, didapatkan nilai $p < 0,000$ artinya terdapat pengaruh perawatan payudara dengan teknik *massage rolling* pada ibu hamil trimester III terhadap kelancaran pengeluaran ASI postpartum di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak Barat. Kelancaran pengeluaran ASI pada kelompok intervensi (87,5%) sedangkan pada kelompok kontrol (31,3%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tanjung pada tahun 2021, dari 32 responden yang berpartisipasi dalam penelitian, 13 responden (81,2%) dalam kelompok intervensi sebagian besar pengeluaran ASI lancar, dibandingkan dengan 37,5% pada kelompok kontrol. Pada lingkungan kerja Puskesmas Batunadua, Kota Padangsidimpuan, nilai $p=0,008$ ($p<0,05$) menunjukkan adanya pengaruh teknik *rolling massage* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu hamil di Trimester III. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas

Kesehatan Kota Kabupaten Ketapang, data pemberian ASI eksklusif tahun 2019 mencapai 4329 bayi 0-6 bulan (44,2%) sedangkan data pemberian ASI eksklusif tahun 2020 mencapai 3656 bayi 0-6 bulan (48,5%), Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Ketapang, (2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas Balai berkuak Kecamatan simpang hulu kabupaten Ketapang tahun 2019 pencapaian ASI eksklusif 186 bayi 0-6 bulan (36,54%) sedangkan tahun 2020 pencapaian ASI eksklusif 220 bayi 0-6 bulan (48,81 %), profil Puskesmas Balai Berkuak 2020. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan bulan September 2021 pada pemeriksaan kehamilan di posyandu Mawar Jingga dari 5 orang ibu hamil hanya satu orang yang mengetahui perawatan payudara saat hamil sedangkan 4 orang ibu hamil atau (7,2%) tidak mengetahui cara perawatan payudara saat hamil trimester III. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Balai Balai Berkuak bulan September dan Oktober 2021 dari 10 ibu melahirkan hanya 4 ibu yang tidak memberikan susu formula. Sedangkan 6 orang ibu melahirkan memberikan susu formula dengan alasan air susu belum keluar atau tidak keluar sehingga ibu khawatir bayinya rewel. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh *Rolling Massage* dan *Breast Care* Saat Hamil Trimester III Terhadap Pengeluaran ASI. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah meneliti factor luar yaitu nutrisi, inisiasi menyusui dini, sosial budaya dan psikologis. Analisis ini mengkaji lebih dalam factor-faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI dengan melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy eksperimen* dengan *post test only design with control grup*. Metode pengambilan sampel yang digunakan *random sampling*. Sampel

berjumlah 30 orang dibagi menjadi 15 responden kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Analisis data *univariat* dengan tabel frekuensi, analisis *bivariat* dengan *chi square*,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Balai Berkuak bulan Oktober dan November 2022. Hasil penelitian ini diolah dan

multivariat regresi logistic. Penelitian ini sudah mendapatkan ujian kelayakan etik dengan No. 018/Pro/KEPK/IX/2022.

disajikan dalam bentuk analisis data kuantitatif yang meliputi analisis *univariat*, *bivariat* dan *multivariat regresi logistic*.

Tabel 4.1 Hubungan Karakteristik Subjek Penelitian dan Uji Homogenitas

Karakteristik	Responden	Eksperimen		Kontrol		Pvalue
		n	%	n	%	
Usia	Berisiko (<20 atau >35 tahun)	4	26,7	6	40,0	0,157
	Reproduksi sehat (20-35 tahun)	11	73,3	9	60,0	0,224
Pekerjaan	Tidak Bekerja	7	46,7	10	66,7	0,157
	Bekerja	8	53,3	5	33,3	
Pendidikan	Rendah	9	60,0	11	73,3	0,157
	Tinggi	6	40,0	4	26,7	
Jumlah Kehamilan (Gravida)	Primigravida	4	26,7	9	60,0	0,157
	Multigravida	11	73,3	6	40,0	

Tabel 4.2 Kelancaran pengeluaran ASI Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=15)

Kelancaran pengeluaran ASI	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	F	%	f	%	f	%
Lancar ≤12 jam post partum	13	86,7	4	26,7	17	56,7
Tidak Lancar >12 jam post partum	2	13,3	11	73,3	13	43,3
Total	15	100	15	100	30	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok eksperimen dan control berada pada usia produktif (usia 20-35 tahun). Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada usia antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,157$, $\alpha=0,05$). Responden kelompok eksperimen sebagian bekerja (53,3 %), sedangkan sebagian besar responden kontrol tidak bekerja (66,7%). Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pekerjaan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,224$, $\alpha=0,05$). Responden kelompok eksperimen sebagian besar memiliki proporsi pendidikan rendah (60%), sedangkan sebagian

besar responden kelompok kontrol berpendidikan rendah (73,3%). Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada Pendidikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,157$, $\alpha=0,05$). Sebagian besar responden intervensi dan kontrol merupakan multigravida. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada gravida antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,157$, $\alpha=0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok intervensi dan kontrol mempunyai kesetaraan dalam umur, pekerjaan, pendidikan, dan gravida (homogen).

Berdasarkan tabel 4.2 didapat hasil penelitian bahwa kelancaran pengeluaran ASI terbanyak yaitu pada kelompok intervensi 13 responden (86,7%) sedangkan pada kelompok kontrol yang terbanyak yaitu tidak lancar 11 responden (73,3%). Berdasarkan Tabel 4.3 didapat hasil penelitian bahwa hampir seluruh responden pada kelompok intervensi (86,7 %) nutrisi lengkap, sedangkan kelompok kontrol sebagian besar responden (66,7%) nutrisi tidak lengkap. Responden kelompok intervensi dan control hampir seluruhnya melakukan Inisiasi Menyusu Dini. Sebagian besar responden kelompok intervensi (73,3%) setuju dengan social budaya, hampir seluruh responden kelompok kontrol setuju dengan social budaya

(93,3%). Kondisi psikologis responden kelompok intervensi hampir seluruhnya normal (80%), pada responden kelompok. Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau perbedaan yang signifikan pada responden yang mendapat perlakuan *rolling massage* dan *breast care* dengan nilai $p = 0,003$ dibandingkan responden yang tidak mendapat perlakuan *rolling massage* dan *breast care*. Nilai Odd Ratio 17,875 berkesimpulan perlakuan *rolling massage* dan *breast care* mempunyai peluang 18 kali berpengaruh terhadap pengeluaran ASI post partum. Responden kelompok control tidak dilakukan *rolling massage* dan *breast care* ASI tidak lancar 11 responden (73,3%)

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Responden	Eksperimen		Kontrol	
		n	%	n	%
Nutrisi	Lengkap	13	86,7	5	33,3
	Tidak Lengkap	2	13,3	10	66,7
IMD	Dilakukan	15	100	12	80
	Tidak dilakukan	0	0	3	20
Sosial Budaya	Sangat tidak setuju	4	26,7	1	6,7
	Tidak setuju	0	0	0	
	Setuju	11	73,3	14	93,3
	Sangat Setuju	0	0	0	0
Kondisi Psikologi	Normal	12	80,0	11	73,3
	Ringan	3	20,0	4	26,7
	Parah	0	0	0	0
	Sangat parah	0	0	0	0

Tabel 4.4 Hasil Analisis Bivariat *Chi Square*

Kelancaran Pengeluaran ASI	Intervensi		Kontrol		Tidak Lancar >12 jam post partum	Total	p	OR	95%CI	
	n	%	n	%					Lower	Upper
Lancar ≤12 jam post partum	13	86,7	2	13,3	15	0,003	17,875	2,734	116,877	
Tidak Lancar >12 jam post partum	4	26,7	11	73,3	15					

Tabel 4.5 Hasil Analisis Bivariat Factor Luar

Variabel	Pengeluaran ASI								Total	p
	Intervensi				Kontrol					
	Lancar ≤12 jam post partum		Tidak lancar >12 jam post partum		Lancar ≤12 jam post partum		Tidak lancar >12jam post partum			
n	%	n	%	n	%	n	%			
Nutrisi	13	86,7	2	13,3	5	33,3	10	66,7	30	0,008
Sosial Budaya	4	26,7	11	73,3	14	93,3	1	6,7	30	0,355
Psikologis	12	80	3	20	11	73,3	4	26,7	30	0,104
Inisiasi Menyusu Dini	15	100	0	0	10	76,0	3	23,1	30	1,000

Tabel 4.6 Hasil analisis faktor utama dan faktor luar *Multivariat Regresi Logistik*

Variabel	B	Pvalue	OR(ExpB)	95% CI	
				Lower	Upper
Step1^a	Kelompok	3,431	0,011	30,905	2,210 432,171
	Nutrisi	1,339	0,264	3,816	0,364 40,045
	Psikologis	-3,406	0,033	0,033	0,001 0,764
	Constant	-5,358	0,005	0,005	
Step2^a	Kelompok	3,944	0,002	51,632	4,098 650,543
	Psikologis	-3,944	0,025	0,032	0,002 0,647
	constant	-5,565	0,003	0,004	

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat disimpulkan nutrisi berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI $p=0,008 < \alpha = 0,05$, Inisiasi Menyusu Dini tidak berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI $p= 1,000 < \alpha = 0,05$. Psikologis tidak berpengaruh terhadap kelancaran ASI $p=0,104 > \alpha = 0,05$, dan social budaya tidak berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI $p=0,355 > \alpha = 0,05$.

Berdasarkan tabel 4.6 uji *multivariat regresi logistic* variabel luar psikologis memiliki nilai (*p value*) sebesar 0,025 ($<0,05$) berkesimpulan psikologis berpengaruh secara parsial atau tersendiri terhadap pengeluaran ASI post partum. Variabel paling dominan berpengaruh yaitu variabel utama *Rolling massage* dan *breast care* berpengaruh secara bermakna memiliki nilai (*p value*) sebesar 0,002 ($<0,05$) nilai *odds ratio* 51,632 berkesimpulan *rolling massage* dan *breast care* mempunyai peluang 52 kali berpengaruh terhadap pengeluaran ASI post partum.

Persamaan *regresi* pada analisis *multivariat* dari tabel 4.7 didapat dengan nilai $P = 0,09$, artinya probabilitas pengeluaran ASI tidak lancar dipengaruhi kondisi psikologis yang tidak tenang adalah 9 %.

Kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum yang dilakukan *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Balai Berkuak didapat bahwa sebagian besar responden pengeluaran ASI lancar sejumlah 13 responden (86,7%), dengan *p-value* 0,003, nilai OR 17,875 dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang positif *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III terhadap kelancaran pengeluaran ASI post partum dan berpeluang 18 kali berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Pada penelitian ini terdapat 2 responden (13,3%) yang produksi ASInya tidak lancar setelah dilakukannya intervensi. Hal ini dikarenakan pada 1 responden tersebut puting susu datar

sehingga ASI tidak dapat keluar, walaupun sudah dilakukan perawatan payudara agar puting susu keluar namun hingga persalinan bayi tidak dapat menyusui. Responden lain tidak melakukan perawatan payudara secara rutin karena sudah menjelang waktu persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Windi (2017) intervensi perawatan payudara dengan tehnik *rolling massage* memiliki efek terhadap pengeluaran ASI. Pemijatan pada punggung (*massage rolling*) dapat menstimulus otot-otot payudara yang akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen, dan oksitosin untuk mengeluarkan ASI terutama apabila dilakukan secara rutin selama kehamilan hingga persalinan. Hasil penelitian Khoophent (2021) menyatakan bahwa permulaan laktasi secara signifikan lebih awal dan volume susu secara signifikan lebih tinggi pada pijat tradisional Thailand Selatan dengan kelompok kompresi hangat dibanding dengan kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Balai Berkuak, ASI eksklusif yang sangat kurang dan memprihatinkan salah satu solusi dilakukannya *rolling massage* dan *breast care* yang selama ini belum atau jarang dilakukan menjadi prioritas dalam pelayanan kebidanan kepada ibu hamil dan ibu bersalin. *Rolling Massage* adalah pemijatan tulang belakang dari leher (cervical) sampai pada costa 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipotalamus dilanjutkan ke hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin, dan bekerja untuk merangsang *let down refleks* (Kelly, 2006). Hormon oksitosin fungsinya adalah untuk kontraksi uterus sehingga terjadi involusio uteri dan kontraksi sel-sel alveoli yang terdapat di payudara ibu sehingga ASI memancar keluar. Hormon oksitosin juga disebut sebagai hormon cinta yang membuat ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar, (Mayangsari 2019). **Kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum yang**

tidak dilakukan *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III

Kelancaran pengeluaran ASI pada ibu yang tidak dilakukan *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III berdasarkan penelitian di Puskesmas Balai Berkuak didapat bahwa hanya sebagian kecil responden pengeluaran ASI lancar sejumlah 4 responden (26,7%). Pada ibu dengan gizi baik, ibu rileks dan tenang, masih terdapat pengeluaran ASI yang tidak lancar 11 responden (73,3%). Hasil penelitian menunjukkan pengeluaran ASI tidak lancar karena tidak dilakukan perawatan payudara saat hamil sehingga ibu memberikan susu formula pada bayinya.

Mekanisme produksi dan sekresi ASI terjadi setelah plasenta lahir karena penurunan kadar estrogen dan progesterone yang cepat yang menghambat fungsi prolaktin, (Lawrance 2021). Ibu yang tidak mengetahui hal ini karena ASI belum keluar atau tidak keluar karena tidak dilakukan perawatan payudara saat hamil, merasa air susu tidak cukup dan menggunakan susu formula untuk menyusui bayinya, (Khoonphet 2021).

Pengaruh *rolling massage* dan *breast care* pada saat hamil trimester III terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum setelah dikontrol dengan asupan nutrisi yaitu gizi seimbang, status gizi ibu baik, ibu rilek dan nyaman dengan ibu yang tidak dilakukan *rolling massage* dan *breast care*.

Pengaruh *rolling massage* dan *breast care* pada saat hamil trimester III terhadap kelancaran pengeluaran ASI, setelah dikontrol dengan asupan nutrisi yaitu gizi seimbang, status gizi ibu baik, ibu rilek dan nyaman dengan ibu yang tidak dilakukan *rolling massage* dan *breast care*. Berdasarkan tabel 4.6 uji *multivariat regresi logistic* faktor luar psikologis memiliki nilai (*p value*) sebesar 0,025 (<0,05) berkesimpulan psikologis berpengaruh secara parsial atau tersendiri terhadap pengeluaran ASI post partum. Faktor paling dominan berpengaruh yaitu factor utama *Rolling massage* dan *breast care* berpengaruh secara bermakna memiliki nilai (*p*

value) sebesar 0,002 (<0,05) nilai *odds ratio* 51,632 berkesimpulan *rolling massage* dan *breast care* mempunyai peluang 52 kali berpengaruh terhadap pengeluaran ASI post partum.

Penelitian yang dilakukan Mawwadah (2015) menyatakan bahwa oksitosin dikeluarkan ketika ibu merasa nyaman, mendapatkan cukup sentuhan, cukup temperatur dan tidak stress atau ibu dalam kondisi rileks. Pemijatan punggung ibu bertujuan untuk memberi rangsangan kepada kelenjar air susu ibu agar dapat memproduksi susu dan memicu hormon oksitosin atau reflek *let down* serta memberikan kenyamanan dan menciptakan rasa rileks pada ibu melalui hormon endorfin yang disekresi karena rasa nyaman dan rileks tersebut yang dialami ibu selama pemijatan. Dengan keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya hormone endorfin sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan pengeluaran ASI serta mengurangi nyeri dengan melakukan *endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijat ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, (Mayangsari 2019).

Health belief model adalah sebuah konsep yang mengungkapkan mengapa orang mau atau tidak mau menerapkan perilaku sehat (Janz & Becker, 1984). Conner, 2005). Health belief model juga dapat diartikan sebagai konstruksi teoritis mengenai keyakinan seseorang dalam berperilaku sehat (Conner, 2005).

Perawatan payudara atau *breast care* diberikan kepada ibu hamil yang berusia 38 minggu ke atas dan pada trimester ketiga kehamilannya. Perawatan payudara adalah perawatan payudara yang dilakukan untuk mendorong produksi ASI dan mencegah masalah menyusui. Hingga menyusui, perawatan payudara perlu untuk dipraktikkan. Memang ASI merupakan satu-satunya sumber nutrisi karena ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi dan harus diberikan sesegera mungkin (Manuella 2017). Perawatan payudara pasca persalinan

adalah perawatan payudara ibu sesegera mungkin setelah melahirkan. Perawatan payudara merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk menjaga kesehatan payudara sebagai persiapan masa nifas laktasi. *Breast care* pada ibu nifas dilakukan pada hari ke-2 nifas minimal dua kali sehari (Roesli, 2005). ASI diproduksi oleh kombinasi hormon dan refleksi. Saat bayi Anda mulai menghisap ASI, akan terjadi 2 refleksi yang akan mengeluarkan ASI. Ini disebut refleksi laktasi (reflex prolaktin) yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleksi laktasi. ("*let down*" *reflex*) (Roesli, 2013), (Rahayuningsih 2016).

Perawatan payudara dengan cara pemijatan yang dilakukan di punggung (*massage rolling*) dan *breast care* bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tidak kalah penting, mencegah bendungan ASI pada payudara, dan mempererat keterikatan hubungan ibu hamil dengan bidan.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis keseluruhan penelitian dapat disimpulkan diketahui kelancaran pengeluaran ASI pada ibu yang dilakukan *rolling massage* dan *breast care* saat hamil trimester III terdapat perbedaan yang bermakna dengan ibu hamil trimester III yang tidak dilakukan intervensi tersebut, dalam hal kelancaran pengeluaran ASI setelah melahirkan. *Rolling massage* dan *breast care* pada saat hamil trimester III terhadap waktu pengeluaran ASI, setelah dikontrol dengan asupan nutrisi yaitu gizi seimbang, status gizi ibu baik, ibu rilek dan nyaman dengan ibu yang tidak dilakukan *rolling massage* dan *breast care* faktor luar psikologis berpengaruh terhadap pengeluaran ASI post partum. Faktor utama *Rolling massage* dan *breast care* paling dominan dan berpengaruh secara bermakna terhadap pengeluaran ASI post partum. Perawatan payudara saat hamil trimester III penting dilakukan sebagai persiapan menyusui, selain ASI lancar, mencegah bendungan ASI yang dapat menyebabkan rasa nyeri pada

payudara, dan memperlambat keterikatan hubungan ibu hamil dengan bidan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan analisis factor lain seperti anatomi payudara, factor fisiologis, pola istirahat, berat lahir bayi rendah, umur kehamilan

saat melahirkan konsumsi rokok dan alkohol intervensi tehnik lain yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Kriteria pengukuran ASI lancar agar diukur dengan metode lain yang lebih terukur.

APRESIASI

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dr. dr. Soerdjo Hadijono Sp. OG. (K) DTRM & BCH selaku direktur Stikes Guna Bangsa Yogyakarta, Dr. Gunarmi, SKM., M.M.Kes. selaku Ketua Program Studi Magister Kebidanan Stikes Guna

Bangsa Yogyakarta dan seluruh Dosen Pembimbing dan Penguji serta staf Dosen Program Studi Magister Kebidanan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta yang telah banyak memberi bimbingannya serta masukan pada penyelesaian publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Conner. M., & Norman ,p. (2005). *The Health Belief Model*. Buckingham: Open University Press.

Danaz. Pengaruh rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran asi ibu nifas. *Journal Poltekkes Kemenkes Jambi*, ISSN: 2580-3123; 2021

Ekawati, (2018). Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. [Http://journal.unusa.ac.id](http://journal.unusa.ac.id), diakses Oktober 2022

Kelly, Cynthia (2006). *Post Natal Guide*. National Du Quebec. <http://www.SANTEMONTREAL.QC.CA>. Diambil pada tanggal 7 Oktober 2022.

Khoonphet, C., Chunuan, S., & Phumdoung, S. (2022). *Effects of Southern Thai Traditional Massage with Warm Compression on Lactation and Breast Engorgement: A Randomized Controlled Trial*. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 26(3), 390-403.

Kemkes RI, (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Pdf Data-Data Informasi. <http://www.depkes.do.id>. Diakses pada tanggal 09 Maret 2022.

Lawrence.R, Lawrence.R, (2021). *Beastfeeding: A Guide for The Medical Profession*. Elsevier Health Sciens 2021

Mayangsari, Hidayati. (2019). *Manfaat back Rolling Massage Terhadap pengeluaran ASI*, SJKB Vol.6, No. 1 Juni 2019,48-54.

Manuella, C., (2017). *Breastfeeding Promotion: Evidances Problems*. *La Pediatria Media e Chirurgica* Volume 39:156

Mawwadah, Shohipatul, (2015). *Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di RSAD Wira Bhakti Mataram Thaun 2015*. Fakultas Ilmu Kesehatan UNW Mataram.

Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Ketapang, (2020). *Rekapitulasi Bayi Mendapat ASI Eksklusif*.

Profil Puskesmas Balai Berkuak (2020). *Rekapitulasi Bayi Mendapat ASI Eksklusif*.

Roesli, (2012) *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus Asi Eksklusif*. Jakarta Pustaka Bunda

Rahayuningsih, (2016). *Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital*. *Journal of Maternal and Child Health*. [Http://thejmch.com](http://thejmch.com), diakses Oktober 2022

Tanjung, W. W. (2021). *Pengaruh Teknik Roolling Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(1), 220-223.

Windi Audia Sari, (2017). *Pengaruh Perawatan Payudara dengan Teknik massage Rooling pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Postpartum*. Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Wibowo, (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Masa Nifas Puskesmas Pajang Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.