

EFEK ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM**¹Dian Juniekasari, ²Arum Dwi Anjani*, ²Yenny Marsela**¹dian@univbatam.ac.id²arum.dwianjani05@univbatam.ac.id, ²yennymarsela199@gmail.com^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam**ABSTRACT**

The Lancet Breastfeeding Series (2018) says directly that breast milk can prevent IMR because the effect of contamination is around 88%. the variable that drives the increase in the amount of breast milk is the influence of the mother and baby, in the influence of the mother, the thing that is very encouraging is the factor of the mother's vitalization and psychological well-being. The use of effects that do not use drugs to increase breast milk volume is the endorphin massage technique. Endorphins make the body feel fit and relaxed so as to minimize the stress felt on the mother. Stimulation of the back of the body by massaging is given to automatically bring up the effects of oxytocin. Endorphin massage has an important role in evidence in increasing the amount of breast milk in postpartum mothers. This study aims to see if there is an effect of endorphin massage on the increase in breast milk volume. The method used is a qualitative approach (library research) with a literature study research procedure or literature and quantitative with a simple quick survey method which is carried out in a random manner. The results showed that breast milk production carried out by endorphin massage had a more significant effect than no massage, so it can be determined that there is control of endorphin massage on the increase in the amount of breast milk in postpartum mothers. a convenient and efficient non-pharmacological option in dealing with breast milk production in postpartum mothers

Keywords : Postpartum, endorphins, breast milk production**PENDAHULUAN**

Pada waktu post partum adalah masa rentang yang sangat konsekuensial periode dalam kesejahteraan sang ibu karena pada rentang periode ini seorang ibu menghadapi beraneka ragam rasa yang memicu penghambatan produksi Asi, sebagai contoh senang jika mendapatkan keturunan, tapi sekali-kali timbu rasa cemas dengan beban baru sebagai orang tua baru yang menjadi akibat terhambatnya pengeluaran Air susu Ibu (ASI) (Magfirah & Idwar, 2021).

Air susu ibu (ASI) mewariskan semua keperluan gizi dan asupan makanan sepanjang enam bulan, setengah atau bertambahnya, keperluan gizi sepanjang enam bulan kedua dalam rentang tahun ke satu, dan 1/3 nutris Tahun berikutnya, nutrisi yang terkandung dalam ASI sebagai

berikut lemak,protein, garam, mineral serta vitamin. Keperluan untuk perkembangan tumbuh bayi sampai usia enam bulan dan asupan yang memberikan nutrisi tinggi uniknya hanyalah Air susu Ibu. Dengan kata lain menyokong asi saja dapat megurangi penyakit yang menyerang perkembangan anak akibat pemenuhan gizi yang sedikit. (Wahyuni et al., 2021)

ASI di proses dengan meninggalkan oxytocin hormone lewat di penghubung jaringan pada mammae. Keluarnya ASI bisa diketahui saat kehamilan atau se usai persalinan. Kesejahteraan bayi didasarkan pada proses produksi Asi sejak awal. Di hari pertama pengeluaran terdapat kolostrum pada ASI yang berwarna kekuningan yang menjadi nutrisi paling utama. Alternatif pemberian selain Asi paling efektif adalah dengan sufor.

Indonesia telah menyampaikan kebijakan Pemerintah No. 33 Tahun 2013 terkait penanganan ASI eksklusif yang menjadi sarana untuk menjaga dan mensupport serta menargetkan penatalaksanaan ASI Eksklusif. Sebagai makanan utama bayi. Kebijakan yang diberikan mengatakan perlunya penambahan minat dan support dari pemerintahan, sarana dan prasarana pelayanan kesehatan dan medis serta masyarakat dalam keluarga untuk mengutamakan Asi selama 6 bulan agar sang ibu dapat memberikan Asi sebagai asupan nutris pada bayi sebagai makanan utama.(Khumairoh, 2021).

Penggunaan ASI Eksklusif tergerak oleh beragam variabel terkait seperti pertumbuhan penduduk, status ekonomi, lingkungan dan budaya setempat. kebijakan ini juga terdapat di wilayah klaten dengan PP RI No. 33/2012 terkait Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. menyokong ASI menimbulkan beragam ragam keuntungan pada ibu dan juga bayi. Sejumlah keuntungan ASI yang didapat selesai 24 jam masa nifas terhadap sang ibu adalah dapat meminimalkan akibat terjadinya ovaria cancer dan payudara, menyokong pertambahan jumlah ASI, sebagai cara yang efektif untuk menunda kehamilan dimasa 6 bulan pertama setelah persalinan, dan meminimalkan berat badan dengan lebih tepat. Dan keuntungan bagi bayi adalah sebagai proteksi terhadap penyakit pada pencernaan, mengurangi terjadinya AKB sebagai akibat dari masalah pencernaan dan penyakit lainnya, sebagai puncak asupan dan gizi pada anak umur enam sampai 23 bulan, serta meminimalkan stunting dikalangan anak anak. Peranan keluarga dan lingkungan masyarakat serta tenaga medis menjadi hal yang penting untuk menciptakan generasi yang independen dengan mengurangi masalah yang menutuup penggunaan asupan Asi Eksklusif seperti pengolahan ASI yang sedikit (32%).

Pengeluaran Air Susu Ibu merupakan kelengkapan dari pemenuhan

metode menyusui yang dimana diawali dari sistem membuat Asi, transmisi, keluarnya ASI lalu diteruskan dengan proses penyesapan pada bayi dan menyerapan Asi hal ini karena menyusui merupakan hal yang harafiah tapi kadang-kadang banyak ibu yang tidak sukses dalam menyusui dan akhirnya memutuskan untuk tidak menyusui sejak awal, maka dari itu sang ibu membutuhkan dukungan untuk berhasilnya prosedur menyusui bagi sang ibu. Beberapa pendapat yang dilontarkan oleh orang tua bayi yang tidak memberikan Asi nya seperti ibu tidak mengeluarkan asi yang cukup, sementara itu sesungguhnya ibu yang kurang kukuh bahwa sebenarnya Asi nya sangat cukup untuk diberikan kepada sang bayi. Berdasarkan fakta SDKI, kuantitas ibu penyerapan laktasi adalah terpaut 42% namun sekadar 44% yang mampu menyusui pada awal satu jam setelah bayi keluar. Penggunaan ASI sejak dini dapat memicu penggunaan Air susu ibu dengan kurun waktu sampai umur enam bulan (ASI Eksklusif) (Alza & Nurhidayat, 2020).

Berdasarkan data WHO, jangkauan penetapan ASI di usia enam bulan pertama di semua dunia berkisar 36% sepanjang Tahun 2007-2014. Pada masa nifas secara langsung banyak ibu yang tidak dapat menyusui , dikarenakan pemberian Air susu ibu memberikan bounding yang sangat signifikan dengan sentuhan fisik, saraf dan beragam hormone yang memicu oksitosin timbul, Breastcare pada nifas merupakan perawatan yang dilakukan pada mamae ibu setelah proses persalinan atau sedini mungkin. (Julianti & Susanti, 2019).

Breast care pada payudara merupakan suatu aktifitas yang dilaksanakan secara langsung dan terarah untuk menjaga produktifitas payudara dalam pengeluaran Asi dan sebagai awalan untuk perencanaan menyusui pada masa nifas. Salah satu metode penggunaan perawatan payudara pada nifas dilaksanakan pada hari pertama dan kedua seusai persalinan sekurang kurangnya dua kali dalam sehari. Keuntungan dari

merawat mammae adalah memudahkan asi keluar dengan baik dan secara tidak langsung memudahkan produksi ASI. Metode alternatif lainnya untuk menambah jumlah ASI dan mencegah kelebihan Asi yang dapat menyebabkan abses pada payudara. Menurut penelitian yang dikerjakan oleh hastuti (2017) Terkait ASI yang terhenti dari 30 respon didapatkan 46,7% (14 reponden) dan riset dari Hardiani (2017) dari 30 respon diketahui 58,2% (18 responden) dan juga terkait riset yang dibuat oleh Amalia (2018) ditemukan 54,17% (13 orang) dengan ASI yang terhenti. Dari 8 ibu yang partus sekita 4 lainnya (50%) pengeluaran Asi terhenti pada hari pertama melahirkan, hal ini dipicu karena ibu tidak memelihara payudara atau tidak melakukan pemijatan payudara serta rasa tidak nyaman dan beban pikiran setelah proses melahirkan. (Saputri et al., 2019).

Laktasi merupakan suatu bounding yang sangat elusif terkait rangsangan fisik, saraf, beragam hormon. Keterlampilan ibu terkait menyusui banyak yang berlainan. Setengahnya memiliki keterlampilan yang lebih tinggi dari pada lainnya. Proses menyusui memiliki 2 sudut pandang yaitu pemrosesan ASI (prolaktin reflek) dan pelepasan ASI (Reflek letdown). menurut riset yang dikembangkan Nur Safitri (2017) terkait massage bagian belakang tubuh ibu dan kecepatan Penambahan ASI Pada Ibu nifas diperoleh data akhir 70% ibu ASI keluar sedikit dan 30% ibu ASI keluar mengucur pada ibu yang dilakukan massase pada bagian belakang tuuhnya, massase ini memicu terjadinya efek di korda spinalis yang berguna sebagai bertemunya saraf pada otak dan saraf perifer. Keseluruhan pemicu rangsangan dari saraf pusat sampai kebawa korda spnalis terdapat di traktus asendens yang menghubungkan komunikasi dari aferen ke otak. Substansi agrisea yang terdapat di antara korda spinalis menyimpan jembatan antara neuron yang tersimpan di antra aferan dan luaran eferen serta tubuh sel neuron seferen. Serat aferen

dan eferen yang keduanya memboyong tanggapan ke dan dari korda spinalis. Saraf ini menempel ke korda spinalis bergandengan di sebetukan korda. Neuron inhibitorik dan neuron kolimerjik eksikatorik membentuk kontak sinaps dengan neuron oksitosin neuro sekretorik di nucleu paraventricularis dan supraoptikus (Mayangsari & Rahma, 2019).

maka hipotalamus membuat oxytocin hormone dan menyalurkannya mendekati dan saluran mendatangi hipofisis posterior. oxytocyn mengarah ke mammae sehingga memicu rangsangan oxcytocin, lain halnya yang tidak dilakuakn massase pada bagian belakang pad semua sempel (100%) ASI keluar sedikit, dengan kata lain masses endorphin efektif memberikan pertambahan volume produksi ASI (Pratimi et al., 2020). Simpulan kajian yang dilaksanakan Fitrah Nurhanifah (2017) dimana ditemukannya kelainan yang relevan anata campur tangan pijatan bagian punggung dengan terapi air hangat pada payudara, dimana pada cakupan campuran dari pijatan endorphin terdapat data p-value lebih sedikit jumlahnya dari pada data p-value yang memiliki campuran dengan terapi air hangat mammae ($0.000 < 0.002$), sehingga hasil yang didapat bahwa penggunaan campuran pijatan endorphin lebih produktif untuk menambah volume pengeluaran ASI dari pada terapi air hangat pada mammae Sedangkan pengkajian yang diperoleh dari Baiq Eka Putri saudia (2017) mendapatkan terjadinya sebab yang pasti terkait pemijatan pada bagian belakang tubuh ibu, dalam rangka penambahsan jumlah pengeluaran ASI dimana pemijatan endorphin bisa disalurkan untuk dalam rangka perawatan yang alamiah dan efisien dalam menciptakan penambahsan volume ASI serta pencegahan terjadinya deprsi pada masa nifas. Pemijatan yang dilakukan didaerah punggung merupakan suatu metodr atau cara dengan teknik rangsangan dan sentuhan halus di daerah leher, belakang tubuh dan juga bagian tangan (Arsi, Rejeki, & Zulfa, 2021).

Dimodifikasi dan diawali oleh Constance Palinsky yang dipakai sebagai bagian dalam mengurangi ketidaknyamanan, pemijatan ini biasanya dilaksanakan pada ibu yang dalam prose persalinan, dari hasil penelitian fakta membuktikan bahwa metode ini memicu munculnya endorfin hormone yang menciptakan rasa tenang dan rileks dan oxytocin hormone, sehingga jika ibu nifas mendapatkan pemijatan didaerah belakang tepatnya pada punggung ibu akan menemukan perasaan nyaman dan tenang dikisaran proses menyusui berlangsung sehingga dapat menambah tanggapan dari hipofisis posterior untuk melepaskan oxytocin hormone yang dapat menambah let down reflex (Arsi, Rejeki, & Juniarto, 2021).

Beragam riset yang dilaksanakan di Indonesia terkait peningkatan prose menyusui dan produksi ASI sebagai lainnya adalah dengan cara massase punggung, Cara Marmet, Terapi dengan Hangat, pemijatan Rolling (punggung), pemijatan Endorfin, *BreastCare*, tetapi karena minimnya data dan riset di fasilitas layanan kesehatan primer tentang penatalaksanaan peningkatan produksi ASI, akhirnya cara-cara ini hanya diketahui saja tetapi sedikit informasi yang diberikan nakes kepada pasien sebagai hubungan timbal balik antara nakes dengan pasien terkait dengan prose laktasi. Riset ini dilaksanakan oleh Nugraheni, dkk (2017) yang memberikan informasi bahwa sebagian besar pertambahan pengeluaran ASI pada minggu pertama berkisar sebanyak 96,17 ml dengan $p < 0,05$ sedangkan minggu ke dua, tiga, dan ke empat menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda (Hidayati & Hanifah, 2019).

Hal ini sama dengan pembahasan sebelumnya yang mengatakan bahwa gabungan antara endorfin massase dengan oxytocin massase yang diaplikasikan pada bagian belakang punggung ibu disekitar tulang belakang (vertebrae) diikuti afirmasi dan sugesti yang akan memberikan efek rileks dan nyaman pada ibu yang akan

memerintah dan merangsang si otak untuk memicu pelepasan endorfin hormone, prolaktin dan oxytocin, sehingga halangan yang terjadi pada masa menyusui dalam minggu 1 setelah persalinan dapat berjalan dengan nyaman dan rileks. (Nugraheni & Heryati, 2018)

Maka dari itu maksud dari penelitian yang dilakukan adalah untuk menunjukkan efektifitas pemijatan endorfin terhadap pertambahan dan pengeluaran ASI pada ibu Postpartum.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini Untuk memahami impresi dari pemijatan endorfin terhadap pertambahan dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum

METODE PENELITIAN

Pengkajian riset ini menetapkan pada kajian yang efektif dengan (library research) dengan prosedur riset literasi atau kesastraan. Studi literatur yang menggabungkan evidensi menurut hasil riset yang dilakukan peneliti lain seterusnya dikenali kembali untuk dijadikan data riset penelitian Pendekatan kualitatif merupakan cara yang sangat efektif dan efisien dalam membuat, mengenali dan mengobservasi masalah yang terjadi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar ibu postpartum yang mendapatkan gabungan eksitasi pemijatan oxytocin dan pemijatan pada punggung tidak merasakan payudara bengkak akibat ASI yang tidak keluar dibarengi dengan pengeluaran volume ASI yang banyak yaitu sebanyak 87.5% (Baiq Eka Putri Saudia, 2017) Begitu juga hasil riset lainnya massase oxytocin dan pemijatan pijat endorfin berperan besar dalam pertambahan volume ASI. Maka dari itu hal yang harus dilaksanakan untuk membuat efektifitas prose laktasi pada ibu nifas adalah dengan melakukan massase endorfin yang diberikan oleh tenaga medis ataupun suami.

Keterlibatan suami dalam pemijatan punggung ibu sangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pertambahan jumlah ASI. (Baiq Eka Putri Saudia, 2017).

Keterlibatan istri dengan suami yang membutuhkan support terus menerus juga akan memicu keselarasan dari sisi hubungan suami istri, hal ini sangat efektif untuk meningkatkan jalinan kasih sayang antara kedua pasangan yang mendatangkan hubungan timbal balaik yang bagus untuk kelancaran menyusui. Untuk memicu pertambahannya volume ASI pasangan dapat memberikan sentuhan oxytocin dengan melakukan massase oxytocin yang dapat diawasi oleh tenaga medis. Massase punggung yaitu massase yang dilakukan pada area belakang punggung ibu dari leher dan sepanjang vertebrae sehingga mencapai tulang ekor 5 sampai 6 yang berkesempatan memicu pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan. Hasil riset lain juga membuktikan bahwa adanya ketidak satuan yang signifikan antara volum hormon prolaktin dan jumlah ASI pada gabungan intrusi dan gabungan yang melakukan pemijatan. Gabungan prosedur dan cara massase woolwich dan massase pada punggung membuat bertambahnya jumlah frekuensi prolactin hormone hormon dan jumlah air susu ibu pada masa nifsa (Erniyat, Supriyana, Rahayu, & Suhartono, 2019).

Massase pada punggung ibu sangat ampuh dalam bertambahnya jumlah ASI pada ibu setelah prose persalinan jika disandingkan dengan pemijatan pada payudara saja. Hasil riset juga menunjukkan di PKM Alianng wilayah kerja region Pontianak mengaplikasikan eksperimen wilcoxon mendapatkan data bahwa $P=0,000 < 0,05$, dimana terdapat hal yang tidak sama terkait bertambahnya jumlah ASI before dan after dari campuran antara massase oxytocin dan juga pemijatan pada punggung ibu. Bertambahnya pengeluaran ASI pada ibu nifas dapat ditambahkan dengan adanya campuran kelangsungan dengan rangsangan pada pemijatan punggung, oxy, dan suget

(SPEOS). Prosedur pada SPEOS menciptakan pembuatan ASI dan pertambahan berat badan bayi. Pertambahan pengeluaran ASI awal dilaksanakannya cara SPEOS paling sedikit adalah 110 ml dan pengeluaran ASI se usai dilaksanakannya cara SPEOS berkisar 129,63 ml. Prosedur rangsangan pemijatan punggung oxy dan suget (SPEOS) akan lebih berguna jika suami dapat turun langsung dalam penggunaan cara tersebut. (Alza & Nurhidayat, 2020).

Riset yang dibuat dengan cara SPEOS adalah diharapkan dapat menciptakan bertambahnya volume pengeluaran asi pada ibu usia melahirkan. (Khasanah et al., 2021) Hasil riset dari pencarian literatur dari 25 jurnal yang dipilih terdapat 4 riset penelitian yang memberikan data penggunaan metode massase lactasi dan 21 jurnal yang sesuai dengan judul riset penulis. Dari 25 jurnal tersebut dari ditarik hasil bahwa massase therapy dapat menambah pengeluaran ASI.

Pemulihan dengan menggunakan pemijatan yang simpel dapat diberikan sesuai dengan keinginan dan pencapaian yang ingin diharapkan pada ibu usai melahirkan, pemulihan dengan melakukan pijatan merupakan campuran yang efektif dan nymana diberikan kepada ibu yang baru saja melahirkan. Intrusi ini juga dapat diberikan kepada suami dan keluarga dari pasien se usai di di arakan oleh bidan atau tenaga medis lainnya dalam melakukan metode pemijatan ini. Sama halnya dengan riset lainnya yang menggunakan cara SPEOS yang dapat diamati 100% dari gabungan yang memperoleh campuran pertambahan pengeluaran ASI dalam region yang baik (Partum, n.d.). P yang berarti nilai adalah 0,000, hal ini berarti $p < 0,005$ dimana memberi kesimpulan terkait adanya ketidaksamaan antara awal dan se usai diberikannya prosedur dan cara metode SPEOS pada gabungan campuran lainnya. (Partum, n.d.2021).

Hasil riset menyatakan adanya ketidaksamaan yang bermakna pada

pertambahan pengeluaran ASI awal dan sesuai didapatkannya perlakuan pemijatan pada punggung ($p=0,000$). Hasilnya adalah adanya efek yang menjanjikan pada perlakuan pemijatan punggung yang dapat menambahkan jumlah ASI pada ibu yang terkena depresi pada masa sesudah persalinan. Hal yang menjadi usaha dalam menambahkan jumlah volume ASI adalah dengan melakukan pemijatan pada bagian belakang ibu (punggung). Pemijatan yang ditempatkan pada daerah belakang ibu dirasakan sangat berpengaruh dari pada dengan terapi air hangat yang dilakukan pada payudara ibu dengan maksud untuk menambahkan pengeluaran jumlah ASI ibu setelah proses melahirkan (. et al., 2017). Makna ini dimaksudkan sebab saat melakukan pemijatan, neuron akan memicu timbulnya hormon endorfin yang berefek spontan terhadap pengeluaran oxytocin. Ketika dilaksanakannya perlakuan pemijatan pada bagian vertebrae, saraf belakang akan membawa efek ke otak untuk melepaskan oxytocin, yang akan menimbulkan rangsangan pada sel myo epitel yang dapat membawa pertambahan ASI karena sistem jaringan pada mammae dilengkapi oleh jaringan dibagian belakang tubuh ibu (jaringan dorsal) dimana melebar luas pada seluruh tulang vertebrae (Cahyanti et al., 2017).

Penyebab dari pemijatan ini juga dapat mengeluarkan kadar serotonin dan dopamine sehingga menimbulkan berkurangnya kelesuhan, kelelahan dan depresi. Pengaruh ini cocok dengan yang didapatkan oleh sampel sesuai diberikannya pemijatan pada daerah belakang punggung ibu yaitu menciptakan kenyamanan dan kebugaran. Ibu dalam masa nifas yang telah dilakukannya pemijatan endorfin sudah pasti dapat memberikan pertambahan pengeluaran jumlah ASI dari pada dengan tidak diperlakukannya pemijatan endorfin. Penyebab tertentu sepanjang didapatkannya pemijatan bagian belakang ibu juga disalurkan motivasi agar dapat menyusui bayinya sehingga ibu

mendapatkan bonding yang membuatnya lebih tenang dan confident agar dapat menyusui bayinya sehingga dapat menambah jumlah pengeluaran ASI. Disamping itu usaha yang dapat menentukan pertambahan jumlah ASI untuk ibu usai melahirkan yaitu dengan massase endorfin yang dapat dibuat oleh tenaga medis atau suami.(Kasmiati & Sriwidyastuti, 2020).

Penempatan suami dalam hal pemijatan ini faktanya bukan saja menciptakan pengeluaran ASI dengan mudah. Penulis berpendapat bahwa banyak ibu yang sudah melahirkan tidak pasti ASInya keluar, karena pertambahan pengeluaran ASI pada masa nifas merupakan bonding yang sangat inti yang menjadi penghubung dari sentuhan fisik, saraf dan beragam hormone yang dapat menciptakan pertambahan pelepasan Oxytocin. Sehingga lebih diperlukannya metode massase yang dapat memicu penambahan jumlah ASI, salah satunya adalah metode pemijatan endorfin.

Menurut hasil pengamatan pada kedua riset penelitian menampilkan bahwa jika tidak diberikannya pemijatan pada punggung ibu tetap tidak menimbulkan pertambahan jumlah ASI pada ibu postpartum, namun jika dilakukan ASI sangat mudah untuk keluar. Hasil riset ini juga mengatakan bahwa pertambahan umur ibu akan juga memberikan efek pada pertambahan pengeluaran jumlah ASI. Menurut hasil studi dan beragam sumber dapat dinyatakan bahwa sebagian besar ibu yang memberikan ASInya berumur 22 Tahun sangat bagus dalam pengeluaran ASI daripada peningkatan jumlah ASI bagi ibu yang berumur 35 tahun setelahnya akan menimbulkan pengurangan terhadap pertambahan jumlah ASI. Menurut riset lainnya seseorang yang berwawasan intelektual akan memiliki pikiran untuk dapat menciptakan mindset baru dan tindakan, dengan pengalaman dan wawasan yang tinggi seorang ibu akan menggunakan pikiran dan pengetahuannya dalam pemberian ASI dan akan dengan

sendirinya mengubah tindakannya untuk menyusui sehingga proses laktasi dapat berjalan dengan semestinya. Menurut studi lain juga bahwa status pendidikan sekolah menengah atas dapat lebih mudah menangkap sesuatu yang telah disampaikan dari seseorang kepada dirinya, daripada di jenjang sekolah dasar maupun yang tidak memilih untuk mengecam pendidikan, karena ibu yang sudah menempuh sekolah menengah atas pastinya lebih cakap (Wulandari, 2019).

Menurut teori lain menyatakan mata pencaharian merupakan suatu hubungan yang menyangkut kedua pihak dimana balasan yang diterima berupa gaji yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dalam melengkapi kelengkapan sandang, pangan dan papan. Lain halnya dengan riset lain menyatakan bahwa sebagian besar ibu banyak yang hanya berfokus pada pemenuhan nutrisi bayinya dengan tidak mencari mata pencaharian demi memberikan ASI selama enam bulan pertama kepada bayinya. Menurut hasil akhir dan beragam jurnal dapat diartikan bahwa ibu cenderung lebih menghargai proses laktasi mereka ketimbang dengan berkerja untuk pemenuhan hidupnya, dengan bonding yang baik antara ibu dan bayinya.

Selain itu pencapaian ASI selama enam bulan dipicu oleh kemahiran sebelumnya dimana ibu sudah sering menyusui di masa laktasi sebelumnya. Karena ibu yang baru awal ataupun baru merasakan kehamilan pertama biasanya tidak mengerti dan paham sesuatu yang berhubungan dengan ASI sehingga dapat berimbas pada proses pengeluaran jumlah ASI. Hal ini dapat bermakna bahwa adanya keterkaitan pada pemijatan endorfin terhadap pemenuhan jumlah ASI pada ibu nifas. Ada beberapa ketidaksamaan dalam pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan dari air susunya yaitu merupakan asupan nutrisi yang sangat tinggi bagi sang bayi karena banyak mengandung protein, mineral dll yang sangat penting bagi perkembangan bayi

selama enam bulan pertamanya. Kebanyakan ibu muda memiliki problem dalam proses menyusunya selama enam bulan pertama, yang menjadi keluhan utamanya adalah jumlah ASI yang sedikit sehingga sangat sulit untuk menyusui. (Hidayati & Hanifah, 2019).

Berkurangnya pengeluaran ASI pada awal kelahiran sesuai melahirkan dapat diakibatkan karena sedikitnya pengeluaran hormon prolaktin dan oxytocin yang memberikan kemudahan dalam proses laktasi, hal lainnya yang sering dijadikan bahan utama adalah kebutuhan psikologis ibu. Penggunaan non obat untuk menambahkan jumlah volume ASI dengan cara pemijatan endorfin merupakan salah satu tindakan yang efisien untuk menambah kebugaran dan kenyamanan ibu pada masa laktasi sehingga mendapatkan penambahan jumlah ASI yang cukup. (Sumastri et al., 2021). Penggunaan pemijatan bagian belakang didapatkan sebagai cara paling efektif dan efisien dalam mengurangi perasaan nyeri pada saat menjelang persalinan. Endorfin diketahui merupakan zat yang memiliki segudang manfaat, dimana pemijatan dibagian punggung ini dapat dapat memicu pelepasan endorfin hormon yang dapat memicu juga hadirnya efek prolaktin dan juga oxytocin sehingga dapat menambah jumlah dan pengeluaran ASI.

Pemijatan punggung adalah dengan menekan secara ringan yang dapat dilakukan pemijatan disekitar leher ibu, sepanjang punggung dan tangan yang berguna memicu pelepasan rasa aman dan rileks. Melakukan pemijatan pada bagian belakang ibu sangat efektif untuk menambah proses pengeluaran ASI (Zulfiana et al., 2021). artinya dimana pada saat menekan daerah punggung akan memberikan efek pada hormon endorfin sehingga muncul dan akan memberikan sinyal kepada hormon prolaktin dan oxytocin untuk muncul dalam proses pengeluaran dan penambahan jumlah ASI. Oxytocin hormon sangat berguna dalam memicu pengeluaran ASI, hormon ini

bahkan sering dikenal dengan kehadiran kasih sayang yang dapat menciptakan kenyamanan dan suasana jiwa sang ibu (Saudia, 2019). Lain halnya dengan prolaktin hormon yang memberikan efek sentuhan pada peningkatan jumlah ASI dan perkembangan pada payudara. Sehingga jika pemijatan yang dilakukan di daerah belakang tubuh saraf akan memberikan komunikasi ke otak yang akan memicu munculnya oxytocin yang dapat mengakibatkan adalah gejala pada sel myoepitel akan akan menciptakan pertambahan dalam pengeluaran jumlah ASI. Disebabkan jaringan pada mammae dilengkapi dengan oleh sistem jaringan (saraf dorsal) yang terdapat luas di sekitar tulang belakang (Alza & Nurhidayat, 2020).

Penatalaksanaan pemijatan endorfin diberikan selama lima belas menit dan bisa dilakukan dengan siapa saja dan lebih dapat direkomendasikan untuk suami yang melakukan pemijatan ini. Kehadiran suami sangat memberikan efek yang sangat signifikan terkait dengan pemenuhan laktasi yang diberikan ibu kepada bayinya. Bounding antara istri dan suami sangat memunculkan dukungan yang sangat besar dan dapat juga meningkatkan kedekatan antar pasangan, hal ini sangat efektif dalam menciptakan relasi kasih sayang yang baik antar pasangan, serta menambahkan efek ketentraman jiwa dalam proses laktasi ibu, sehingga dengan lebih mudah oxytocin muncul untuk dapat memberikan efek penambahan jumlah pengeluaran ASI. Artinya penelitian ini sangat sesuai karena menyatakan bahwa kedekatan pasangan suami istri sangat memiliki aspek yang sangat penting dalam peningkatan jumlah ASI, karena suami air susu ibu yang diberikan sepanjang enam bulan pertama sangat tepat untuk menimbulkan pertambahan pengeluaran ASI yang sangat didasarkan pada suasana psikologis ibu (Magfirah & Idwar, 2021), maka dari itu pemijatan yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan dan pasangan yang memberikan efek kenyamanan dan rileksasi dapat membantu dan memberikan

efek dalam proses laktasi ibu, sehingga ASI dengan mudah akan bertambah dalam pengelurannya. (Laode Yusman Muriman, 2020).

Tetapi ada beberapa ibu nifas yang pada saat dilakukan pemijatan ini tidak memberikan efek yang signifikan juga yang dimana ini menjadi dasar dari keadaan fisik ataupun psikis ibu yang tidak sehat, artinya ini sangat jelas dengan beberapa komponen yang menjadi penyebab tidak terjadinya pengeluaran ASI yaitu kondisi kesehatan dan juga jumlah dalam kelahiran. Hal ini bermakna dapat dilakukannya campur tangan bidan dalam memberikan wawasan penkes dalam penatalaksanaan dengan memberikan kerja sama antara bidan dengan keluarga. Komponen yang menjadi penyebab penambahan jumlah ASI adalah secara spontan dan tidak, komponen tidak spontan seperti penghalangan waktu ibu dimana ibu tidak memiliki kesempatan untuk menyusui dikarenakan faktor kesibukan mencari nafka juga, selain itu karena keadaan lingkungan sosial support for family, sejawat dan juga tenaga medis, usia dalam kehamilan, kesehatan bayi dan juga kelelahan ibu dalam menyusui, lain halnya yang bersifat spontan seperti tindakan ibu dalam proses laktasi, seperti pengenalan sedini mungkin, lamanya menyusui dan juga waktu yang diberikan selama menyusui, serta cara ibu dan posisi ibu dalam mencoba mengeluarkan ASI nya. Proses penambahan jumlah pengeluaran ASI sangat dipicu oleh support dari lingkungan sekitar termasuk dalam family ibu tersebut. Keluarga yang memiliki pendekatan yang sangat dekat dapat memberikan masukan dan motivasi menyusui kepada ibu yang baru saja melahirkan. Motivasi yang besar yang dilakukan suami untuk memberikan nutrisi sejak awal bagi si bayi melalui proses laktasi yang diberikan dari ibu untuk mendorong tercukupinya asupan nutrisi pada sang bayi, hal yang bisa dilakukan suami sebagai faktor pendukung dalam hal proses laktasi ibu adalah dengan mencari fakta terkait menyusui, melakukan

bounding, memberikan feedback baik dari cara yang dapat dilakukan untuk memudahkan dalam pengeluaran ASI yang menjadi sumber makanan yang paling penting pada bayi. Suami mempunyai keterlibatan sangat melekat erat dalam tercapainya proses menyusui dengan membantu support mental dan motivasi kepada sang ibu yang akan menyusui bayinya sehingga dalam proses pengeluaran ASI menjadi lebih mudah dan nyaman.

Pasangan juga menjadi aspek penting dalam tercapainya pemenuhan ASI yang dilakukan di enam bulan pertama, dukungan pasangan dalam proses laktasi juga memberikan efek yang sangat besar bagi sang ibu, dimana suami bisa melibatkan dirinya untuk menyokong dukungan supaya proses menyusui lebih menyenangkan suami menjadi hal yang sangat penting karena seringnya bertemu dan memiliki banyak kesempatan bersama sang ibu yang sudah menjadi hal yang biasa dimana sang suami melakukan tugasnya sebagai kepala keluarga untuk menyalurkan dan menyokong kebutuhan sang istri dan juga pemenuhan nutrisi pada bayinya. (Nasution & Harahap, 2021).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan adalah hubungan serta efek dilakukannya pemijatan endorfin terkait penambahan jumlah pengeluaran ASI yang diberikan, dimana pemijatan ini lebih besar efeknya daripada dengan terapi lain atau yang tidak melakukan pemijatan. Menurut hasil riset lain juga menyatakan bahwasanya ASI merupakan suatu zat yang dimana terdapat berbagai macam manfaat nutrisi bagi si anaka yang Tuhan berikan secara alami untuk dapat memproteksi bayidari berbagai macam gangguan penyakit sedini mungkin. Muatan nutrisi yang terdapat pada ASI merupakan sumber pokok dan paling penting dalam asupan nutrisi dalam usia enam bulan pertama. Hal yang sama bahwasanya ASI memberikan banyak kandungan yang besar akan nutrisi dan gizi

untuk kebutuhan dan perkembangan daya otak, dan sistem persarafan. Pemijatan atau penekanan pada bagian belakang tubuh ibu penghubung saraf akan menyentuh batang otak yang secara langsung akan merangsang pusat otak dibagian hypofise posterior untuk melepaskan oxytocin sehingga memicu pengeluaran ASI pada bagian mamame. Rangsangan dibagian belakang tubu ibu juga dapat memberikan kenyamanan dan dapat mengurangi kecemasan dan dengan mudahnya oxcitocin hormone dapat timbul dan memicu kemunculan dan pertambahan dalam pengeluaran ASI terhadap sang ibu yang baru saja mengahadapi dan merasakan proses keluarnya bayi mereka. Yang artinya bermakna terjadinya, implementasi terhadap proses pertambahan jumlah pengeluaran ASI pada ibu nifas dimana bayi dengan usia nol sampai enam bulan ini, sinkron dengan riset yang memaparkan bahwa campur tangan dalam melakukan massase endorphin dan oxytocin sangat besar keterlibatannya dalam pengeluaran ASI, karena hal ini merupakan salah satu intrusi non obat untuk meminimalisir rasa rileks dan tenang dalam mendukung pasien untuk dapat mencapai titik kenyamanannya

SARAN

- Bagi penyusun dibebankan dapat memperluas skill dan intelektual dan memperbanyak sumber dari berbagai riset peneliti dalam membantu perbaikan jurnal kedepannya
- Bagi para lembaga dan institusi terkait diharapkan dapat memberikan berbagai macam masukan dan sarana untuk menggali kembali riset yang sudah dilakukan sehingga mendapatkan hasil yang lebih relevan lagi demi pengembangan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- As. H., Oktaviani, & Nindia K, D. (2017). pemijatan punggung terhadap penambahan jumlah asi ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8(02).

- <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.222>
- Ala, N., & hidayat, N. (2020). efek pemijatan Endorphin Massage bagi kelangsungan ASI di di PKM sombaa Kab Guwa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Anjani, A. D. (2018). PENGARUH PEMBERIAN PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG BAHAYA PEMBERIAN MP-ASI DINI. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 3(3).
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., & Sumanti, M. (2022). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE SECTIO CAESAREA DI RSUD ENGKU HAJI DAUD. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 11-20.
- Ars, R., Rej, S., & Jumarto, A. Z. (2021). metode sugesti, oksi, dan endorphin dalam peningkatan produksi ASI pada ibu usai persalinan *lingkup Kesehatan Indonesia*, 4(2), 140. <https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.140-148>
- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). cara Speos (rangsangan terhadap massase punggung) untuk menambah pengeluaran jumlah ASI *Jurnal Ilmu Kesehatan ibu dan anak*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.752>
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi.
- Aulia, D. L. N., & Anjani, A. D. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 36-42.
- Baiq Eka Putri Saudia, N. N. A. M. (2017). efek penambahan jumlah pengeluaran AI pada ibu yang terkena depresi usai melahirkan dengan pemeriksaan awal EPDS) di puskesmas lingkup region daerah mataram. *Jurnal Kesehatan Primer*, 1(1), 36–42. <http://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2017/08/5.-Eka-Saudia-1.pdf>
- Cahyanti, T. N., Kusuma, U., Surakarta, H., & Children, I. (2016). efisiensi dalam massase untuk kemudahan proses laktasi di bpm adinta kecamatan serang.
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). penatalaksanaan cara pemijatan bagian punggung terhadap kemunculan ASI bagi ibu postpartum Di Desa Gadng Kab Probol. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 30–38. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Julianti, R., & Susanti, Y. (2019). efektifitas penekanan punggung yang dilakukan pasangan untuk rileksasai kemudahan perlepasan ASI pada ibu usai melahirkan Di Puskesmas Sebrang Padang. *Menara Ilmu*, XIII(10), 61–67.
- Kasmiasi, & Sriwidyastuti. (2020). efek dari massase terhadap keberlangsungan frekuensi penambahan volume ASI *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.154>
- Khasanah, Widyastuti, T., & Maharani, K. (2021). penerapan motivasi pada suami sebagai faktor pendukung pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Ilmu Kebidanan*, 7(2), 14–18.
- Khumairoh. (2021). *Nursing in*

- Hypertension Patients in the Fulfillment of.*
- Laode Yusman Muriman, S. R. B. W. A. A. (2020). penerapan pemijatan sepanjang leher dan punggung terhadap penambahan volume ASI bagi Ibu Post Partum. *riset Penelitian terbaru keperawatan Profesional, indonesia* yang dikerjakan pada bulan agustus .
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Magfirah, M., & Idwar, I. (2021a). Metode efektif dalam pemijatan endorphin bagi penambahan pengeluaran jumlah ASI dalam *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 7, Issue 3). <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4346>
- Magfirah, M., & Idwar, I. (2021b). penerapan pemijatan punggung bagi kemudahan proses laktasi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 548–554. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4346>
- Mayangsari, D., & Rahma, D. (2019). penggunaan pijatan roling bagi penrapan penambahsan jumlah volume ASI di klinik karya asih Husada Semarang. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 48. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.245>
- Nasution, L. K., & Harahap, L. J. (2021). pencapaian kesehatan payudara dengan metode pemijatan rool bagi proses menyusui 9(4), 561–564.
- Partum, P. (n.d.). *Pengaruh pemijatan punggung bagi penambahan volume Asi.* 548–554.
- Pratimi, B. M. A., wati, E., & Saud, B. P. (2020). manfaat pemijatan bagian belakang tubuh terhadap penambahan jumlah ASI keluar pada ibu nifas Di region PKM bagi *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(2), 61. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i2.62>
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Saputri, I. N., Gin, Dy., & Zendato, I. C. (2019). eksperimen dengan menggunakan teknik pijatan dengan tidak dilakukannya pemijatan daerah punggung . *The population in.* 2(1), 68–73.
- Saudia, B. E. P. (2019). riset penelitian sambo, usaha penambahan wawasan dan skill ibu dalam proses laktasi dalam implementasi pemeberian pijatan daerah punggung ibu postpartum *Di Kelurahan Dason Cerman*, 1(1), 47–51. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
- Sumastri, H., Wahyuni, S., & Lestari, D. (2021). pendidikan keluarga terkait pemulihan dalam pemijatan endorphin untuk penambahan pengeluaran ASI *pada ibu post Di Puskesmas Sekip Palembang.* 4, 88–95.
- Wahyuni, E. S., Yanti, M. D., Ariani, P., Hutabarat, V., Purba, T. J., & Nurhamidah. (2021). manfaat massase wool bagi peningkatan jumlah ASI pada ibu Postnatal Di Klinik Sri Wahyuni. *Jurnal Doppler*, 5(1), 20–26.
- Wulandari, D. A., Mayangsari, D., & . S. (2019). penerapa pemijatan oxytocin dan pemijatan daerah belakang punggung ibu terhadap kemudahan dalam pemberian ASI. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 128. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.349>
- Wulandari, D. A., Mayangsari, D., & Sawitry. (2019). penatalaksanaan massase oxtocin sebagai gambaran kemudahan prose menyusui di pmb Kecamatan Tembalang. *STIKes Karya negeri Husada, wilaya kerja kota Semarang*, 2, 107–112. <http://prosing.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/373>

Zulfiana, E., Latifah, U., & Rahmanindar, N. (2021). pencapaian wawasan pengalaman dan tindakan yang

dilakukan ibu menyusui pada terapi pemijatan laktasi *di Debong Lor*. 2(2), 2020–2022