

**TINJAUAN NARATIF EFEKTIFITAS *ROLLING MASSAGE* DAN  
*ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PRODUKSI ASI  
PADA IBU MENYUSUI**



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DEPARTEMEN KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVESITAS ANDALAS  
PADANG 2023**

## **ABSTRACT**

### **EFFECTIVENESS OF ROLLING MASSAGE AND ENDORPHIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS**

**By**

**Prety Zinta Aprila, Hardisman, Yulizawati, Laila Rahmi, Hindun Mila  
Hudzaifah**

*The World Health Organization (WHO) in 2020 stated that 149.2 million children under 5 years old experienced stunting and the Badan Pusat Statistik (BPS) stated that Indonesia had 5.2% underweight and 1.2% underweight. Based on Minister of Health Regulation Number 23 of 2014, efforts to implement balanced nutrition in overcoming chronic nutritional problems through exclusive breastfeeding. However, West Sumatra Province experienced a decline in breastfeeding from 2020 (77.6%) to (69.7%) which was caused by the dominant factor in the form of hampered breast milk production and secretion by 32%. WHO states that there are 10 steps for successful exclusive breastfeeding, one way is breast care in the form of rolling massage and endorphin massage, which not many people know about.*

*The type of research is a narrative literature review which was carried out from November 2022 to October 2023. Article searches were accessed through databases including Sciencedirect, PubMed, Portal Garuda, and Google Scholar which were based on inclusion and exclusion criteria as well as qualitative data analysis.*

*The articles obtained were 52,383 and were eliminated according to the specified criteria so that the total was 22 articles with 3 articles about rolling massage and endorphin massage from the Portal Garuda and Google Scholar databases. Apart from that, 10 articles about rolling massage sourced from ScienceDirect, Portal Garuda, and Google Scholar as well as 9 journals describe endorphin massage.*

*Rolling massage and endorphin massage are non-pharmacological techniques performed on the mother's back, neck and arms to trigger the excretion of the hormones prolactin and oxytocin which are influenced by internal factors in the form of the mother's physical and psychological health as well as external factors originating from the baby, family and health workers.*

**Key Word:** *breastfeeding, rolling massage, endorphin massage, breastmilk, breastcare*

## ABSTRAK

### TINJAUAN NARATIF EFEKTIVITAS *ROLLING MASSAGE* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

OLEH

**Pretty Zinta Aprila, Hardisman, Yulizawati, Laila Rahmi, Hindun Mila  
Hudzaifah**

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menyatakan 149,2 juta anak usia dibawah 5 tahun mengalami stunting dan Badan Pusat Statistik (BPS) bahwasannya Indonesia memiliki Baduta dengan berat badan kurang sebesar 5,2% dan sebanyak 1,2% berat badan sangat kurang. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014, upaya penerapan gizi seimbang dalam mengatasi permasalahan gizi kronis melalui pemberian ASI secara eksklusif. Akan tetapi, Provinsi Sumatera Barat mengalami penurunan pemberian ASI dari tahun 2020 (77,6%) menjadi (69,7%) yang diakibatkan oleh faktor dominan berupa terhambatnya produksi dan sekresi ASI sebesar 32%. WHO menyatakan terdapat 10 langkah untuk kesuksesan pemberian ASI eksklusif, salah satu caranya yaitu perawatan payudara berupa *rolling massage* dan *endorphin massage* yang belum banyak orang mengetahuinya.

Jenis penelitian ini adalah *narrative literature review* yang dilakukan pada bulan November 2022 sampai Oktober 2023. Pencarian artikel diakses melalui database diantaranya yaitu *Sciencedirect*, *PubMed*, Portal Garuda, dan *Google Scholar* yang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi serta analisis data secara kualitatif.

Artikel yang didapatkan sebanyak 52.383 dan di eliminasi sesuai kriteria yang ditetapkan sehingga totalnya menjadi 22 artikel dengan 3 jurnal membahas mengenai pemberian *rolling massage* dan *endorphin massage* dari database portal garuda dan *google scholar*. Selain itu, 10 artikel mengenai *rolling massage* yang bersumber dari *sciencedirect*, portal garuda, dan *google scholar* serta 9 jurnal menggambarkan *endorphin massage*

*Rolling massage* dan *endorphin massage* adalah teknik nonfarmakologis yang dilakukan pada bagian punggung, leher, dan lengan ibu untuk memicu ekskresi hormon prolaktin dan oksitosin yang dipengaruhi oleh faktor internal berupa kesehatan fisik dan psikis ibu serta faktor eksternal berasal dari bayi, keluarga, dan tenaga kesehatan.

**Kata Kunci:** menyusui, *rolling massage*, *endorphin massage*, ASI, perawatan payudara