

**PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENGELUARAN ASI
PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

DITA AMANDA HANAFI

NIM: 2210332006

Pembimbing:

1. Yulizawati, S.ST., M.Keb
2. Uliy Iffah, SST., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS IN THE WORKING AREA OF THE LUBUK BEGALUNG PUBLIC HEALTH CENTER, PADANG CITY

By

**Dita Amanda Hanafi, Yulizawati, Uliy Iffah, Hardisman, Hindun Mila
Hudzaifah, Henni Fitria**

Ineffective breast milk expression remains a challenge for primiparous mothers and can hinder the success of exclusive breastfeeding. In the working area of the Lubuk Begalung Public Health Center, exclusive breastfeeding coverage reached 63,36% in 2024. Despite meeting the program target, there are still mothers who have not succeeded in exclusively breastfeeding their infants. This situation indicates that breastfeeding success is influenced by various factors, one of which is the adequacy of breast milk expression. Therefore, this study aims to analyze the effect of Endorphin Massage on breast milk expression in primiparous mothers.

The study employed a quasi-experimental design using a non-equivalent control group approach. The sample consisted of 30 primiparous mothers divided into experimental and control groups via purposive sampling. The experimental group received Endorphin Massage for 10 minutes daily over a three-day period, while the control group received no intervention. Breast milk expression was measured using an observation sheet, and the data were analyzed using Paired Sample t-test and Independent Sample t-test.

The results showed that the mean breast milk expression score in the experimental group increased from $35,83 \pm 11,44$ to $70,00 \pm 10,35$, whereas the control group increased from $43,33 \pm 11,44$ to $53,33 \pm 12,90$. The Paired Sample t-test yielded a p-value of 0,001, indicating a significant difference in breast milk expression before and after the intervention. Thus, it can be concluded that Endorphin Masssage is effective in increasing breast milk expression among primiparous mothers.

Keywords: *Endorphin Massage, Breast Milk Expression, Primiparous Mothers, Postpartum*

ABSTRAK

PENGARUH ENDORPHIN MESSAGE TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG KOTA PADANG

Oleh

Dita Amanda Hanafi, Yulizawati, Uliy Iffah, Hardisman, Hindun Mila
Hudzaifah, Henni Fitria

Pengeluaran ASI yang tidak lancar masih menjadi salah satu masalah pada ibu primipara dan dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2024 mencapai 63,36%. Meskipun telah mencapai target program, masih terdapat ibu yang belum berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kelancaran pengeluaran ASI. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Endorphin Massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu primipara.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Sampel berjumlah 30 ibu primipara yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok eksperimen diberikan *Endorphin Massage* selama 10 menit setiap hari selama 3 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Pengeluaran ASI diukur menggunakan lembar observasi, kemudian data dianalisis menggunakan *Paired Sample t-test* dan *Independent Sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengeluaran ASI pada kelompok eksperimen meningkat dari $35,83 \pm 11,44$ menjadi $70,00 \pm 10,35$, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari $43,33 \pm 11,44$ menjadi $53,33 \pm 12,90$. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ yang menunjukkan adanya perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan setelah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Endorphin Massage* berpengaruh dalam meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu primipara.

Kata Kunci: *Endorphin Massage*, Pengeluaran ASI, Ibu Primipara, Postpartum.