

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bayi selama bulan-bulan pertama kehidupan. ASI terbentuk sejak masa kehamilan dan diproduksi oleh payudara ibu selama masa menyusui secara alamiah sebagai makanan tunggal yang akan memenuhi kebutuhan pertumbuhan normal bayi sampai usia 6 bulan. *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan ASI Eksklusif yaitu hanya memberikan ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin.¹

Menyusui secara eksklusif memberikan manfaat kesehatan bagi ibu post partum, seperti amenore laktasi, lebih cepat kembali ke berat badan sebelum hamil, dan mencegah osteoporosis, kanker ovarium, kanker payudara, dan kanker rahim.² Namun, seringkali ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikannya lebih dini dikarenakan produksi ASI yang tidak lancar.² Faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI di antaranya kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu, dan fisik bayi, sedangkan faktor eksternal meliputi permulaan menyusui dini dan frekuensi pemberian ASI. Menyusui bayi sesering mungkin adalah salah satu cara untuk memperbanyak ASI.³ Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada bayi baru lahir membantu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI dan juga mempengaruhi keberlangsungan ASI eksklusif.⁴

Bayi yang tidak mendapatkan ASI secara optimal berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan seperti infeksi, gangguan pertumbuhan, dan masalah gizi.⁵ Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. *World Health Organization (WHO)* dan UNICEF juga menyarankan agar bayi hanya diberi ASI sampai berumur enam bulan.⁶

Berdasarkan data cakupan ASI eksklusif yang didapatkan oleh bayi berusia 6 bulan pada tahun 2024 di Indonesia sebesar 69,26%. Provinsi Nusa Tenggara Barat menempati posisi tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif dengan persentase 83,42% dan Provinsi Papua Barat berada di posisi terendah dengan persentase 10,4%. Sedangkan untuk cakupan pemberian ASI eksklusif Provinsi Sumatera Barat menempati posisi ke 7 (tujuh) dengan persentase 76,11%.⁷ Di sisi lain, berdasarkan data Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2024 edisi 2025, Kota Padang memiliki persentase 76,07% dari target 55% untuk capaian ASI eksklusif pada tahun 2024. Salah satu wilayah kerja puskesmas yang telah melampaui target tersebut adalah Puskesmas Lubuk Begalung dengan capaian sebesar 63,36%.⁸ Meskipun capaian tersebut telah melebihi target yang ditetapkan, angka tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ibu yang belum berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI, salah satunya adalah kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui, terutama pada ibu primipara yang belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI, secara farmakologis dan nonfarmakologis. Dalam pendekatan farmakologis, obat-obatan digunakan untuk menurunkan nyeri yang disebabkan oleh pembengkakan dan meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis menggunakan teknik yang bertujuan untuk mengurangi nyeri yang disebabkan oleh pembengkakan dan meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI tanpa menggunakan obat-obatan.⁹ Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI adalah melalui teknik pemijatan, seperti pijat arugaan, oketani, marmet, oksitosin, BOM (*breastcare*, oksitosin, marmet), dan SPEOS (stimulasi pijat endorphen, oksitosin, dan sugesti).¹⁰ Di antara berbagai teknik tersebut, *Endorphen Massage* merupakan teknik yang relatif sederhana, mudah dilakukan, serta

memberikan efek relaksasi yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi.

Endorphin Massage merupakan salah satu teknik pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan di area leher, punggung, dan lengan yang diciptakan oleh *Constance Palinsky* untuk menangani rasa sakit. Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri selama persalinan, denyut jantung, dan tekanan darah, meningkatkan kondisi tubuh menjadi rileks, dan mencegah stres pasca persalinan melalui permukaan kulit.¹¹ Pijat endorphin dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorphin serta refleks prolaktin dan oksitosin, yang meningkatkan volume dan produksi ASI. Pemijatan ini dapat membantu ibu yang baru melahirkan merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, dapat meningkatkan respons hipofisis posterior untuk menghasilkan lebih banyak hormon oksitosin, yang dapat meningkatkan *let down reflex*.¹² Karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang, *massage* punggung mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang memicu kontraksi sel mioepitel yang mendorong keluarnya ASI.¹³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Deni Witari, Ni Made Dewianti, dan Kadek Widiyanti tahun 2024 pada ibu post partum di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan bahwasanya dari 31 responden (100%) sebanyak 14 orang ibu (42,5%) memiliki ASI yang lancar pada tahap *pre test*. Setelah diberi perlakuan berupa pijat endorphin, sebanyak 28 responden (90%) memiliki ASI yang lancar pada tahap *post test*.² Perlakuan yang sama juga diberikan kepada ibu post partum berdasarkan penelitian Rini Septianasari dan Moneca Diah Listiyaningsih tahun 2024 di RSUD Ratu Aji Putri Botung bahwasanya dari 15 responden (100%) seluruh responden memiliki ASI yang tidak lancar. Sedangkan setelah diberikan *Endorphin Massage*, 15 responden (100%) mengalami kelancaran ASI.¹⁴ Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nurfaizah Alza dan Nurhidayat tahun 2020 di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa bahwasanya dari 34 responden (100%) yang telah diberikan *Endorphin Massage*, sebanyak 20 responden

(58,8%) memproduksi ASI yang lancar dan 14 responden (41,2%) memproduksi ASI kurang.¹¹

Berdasarkan hasil dari data penelitian-penelitian tersebut, terbukti bahwa tindakan *Endorphin Massage* mempengaruhi refleksi oksitosin dan juga meningkatkan kadar dopamine dan serotonin, yang mengurangi kelelahan, stres, dan depresi. Kondisi ini mirip dengan apa yang dirasakan pasien setelah menerima *massage* punggung, yaitu mereka merasa nyaman dan rileks.¹¹

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Endorphin Massage* dapat membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, penelitian mengenai intervensi ini masih terbatas pada ibu post partum secara umum dan belum banyak difokuskan pada ibu menyusui primipara, yang secara fisiologis dan psikologis lebih rentan mengalami kesulitan dalam proses menyusui. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Endorphin Massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui primipara.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui. Seorang bidan memiliki peranan penting dalam pelaksanaan teknik tersebut, hal ini tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan Pasal 47 sebagai pemberi layanan, penyuluh dan memberikan konseling kepada ibu post partum terkait manfaat dari *Endorphin Massage* terhadap kendala pengeluaran ASI dalam pemenuhan kebutuhan gizi bayi.¹⁵

Hal ini diharapkan mengubah perspektif ibu dan masyarakat tentang ASI yang tidak keluar atau hanya sedikit saat awal pasca persalinan adalah fisiologis, sehingga ibu perlu mendapatkan dukungan dari sekitar untuk mempercepat proses produksi dan sekresi ASI bagi bayi. Dengan demikian, diharapkan intervensi ini dapat membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI sehingga mendukung keberhasilan pemberian ASI pada bayi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan *Endorphin Massage*.
- b. Mengetahui pengeluaran ASI pada ibu menyusui setelah dilakukan *Endorphin Massage*.
- c. Mengetahui perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphin Massage* pada ibu menyusui.
- d. Mengetahui pengaruh *Endorphin Massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan keterampilan dalam merancang dan melaksanakan penelitian kuantitatif di bidang kesehatan ibu dan anak. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya pengalaman ilmiah peneliti, memperluas wawasan terkait teknik terapi komplementer non-farmakologis, serta menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut pada jenjang pendidikan atau kajian akademik yang lebih mendalam.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi baru dalam bidang kebidanan dan kesehatan, terutama terkait efektivitas pijat endorfin sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk

memperlancar ASI. Temuan ini juga dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih luas atau dengan metode yang berbeda.

1.4.3 Manfaat terhadap Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Lubuk Begalung mengenai efektivitas *Endorphin Massage* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI.

1.4.4 Manfaat terhadap Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui metode sederhana, aman, dan murah, yaitu *Endorphin Massage*. Dengan penerapan hasil penelitian ini, masyarakat khususnya ibu post partum dapat memperoleh alternatif intervensi yang membantu kelancaran menyusui, sehingga mendukung peningkatan kesehatan bayi dan menurunkan risiko penyakit akibat kurang gizi. Selain itu, hasil penelitian juga dapat memperkuat program-program kesehatan masyarakat dalam upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi melalui peningkatan cakupan ASI eksklusif.

