

EFEKTIVITAS PIJAT LOVING ARMET LAKTASI TERHADAP VOLUME ASI DAN INTENSITAS NYERI PADA PAYUDARA

Endah Wahyutri¹, Kusmini Suprihatin², Jasmawati³, Rosalin Ariefah Putri⁴

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Jl. Wolter Monginsidi No.38, Samarinda, 75123

^{3,4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Jl. Wolter Monginsidi No.38, Samarinda, 75123

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Jl. Pucang Jajar Tengah No.56, Surabaya, 60282

Email :wahyutriendah@yahoo.co.id

Abstract

Breastfeeding is the process of giving milk to a baby or small child with breast milk from the mother's breast. Let down reflex (reflex release of the hormone prolactin for milk production and oxytocin) for milk flow can be smooth. Another effect is an increase in Haemoglobin levels.

This study aims to analyze the effect of Loving Armet Lactation Massage on the smooth production of breast milk, breast pain. This research was conducted on breastfeeding mothers in the first week of delivery with marmet massage and oxytocin as control and Loving Armet Lactation Massage as treatment.

The research method used in this study was a queasy experimental design with a non-equivalent control group pre-post test design, the number of respondents was 15 cases and 15 controls. The massage was carried out on the 7th day postpartum.

The results of the study there was an increase in milk production in both cases and controls, there was no difference in marmet massage, P-value 0.52, and there was a difference in cases with a P-value of 0.000. Pain reduction occurs in marmet massage and Loving Armet massage. level of 0.910.

Conclusion Loving Armet massage is effective in increasing breast milk production, reducing breast pain. Loving Armet massage advice is applied in service settings and is an entrepreneurial opportunity.

Keywords: Loving Armet Lactation Massage, Breast Milk Production, Pain.

Abstrak

Menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi secara langsung dari payudara ibu. *Let down reflex* (pelepasan refleks hormon prolaktin untuk produksi ASI dan oksitosin) agar mempelancar proses produksi ASI. Efek lain adalah untuk peningkatan kadar Haemoglobin.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek Pijat *Loving Armet Lactation* pada produksi ASI, nyeri payudara. Penelitian ini dilakukan pada ibu menyusui pada minggu pertama persalinan dengan pijat marmet dan oksitosin sebagai kontrol dan *Loving Armet Lactation Massage* sebagai perlakuan.

Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan *non-equivalent control group pre-post test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dalam kelompok perlakuan dan 15 orang dalam kelompok kontrol. Pemijatan dilakukan pada hari ke-7 setelah melahirkan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga tidak ada perbedaan dengan nilai P sebesar 0,52, dan ada perbedaan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan dan kelompok control dengan nilai P 0,000. Pengurangan rasa nyeri terjadi pada pijat marmet dan pijatan *Loving Armet* pada level 0,910.

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa Loving Armet massage efektif dalam meningkatkan produksi ASI, mengurangi nyeri payudara. Pijat Armet dapat diterapkan dalam pemberian layanan dan memberikan kesempatan kewirausahaan.

Keywords: Pijat **Loving Armet Lactation Massage, Produksi ASI, Nyeri.**

PENDAHULUAN Keluhan ASI

kurang setelah melahirkan karena masa laktogenesis (pembentukan ASI) sering disampaikan oleh ibu menyusui, dalam proses penyesuaian, untuk itu perlu tehnik perangsangan agar *let down reflex* (reflek pengeluaran hormone prolaktin untuk produksi ASI dan Oksitosin untuk pengaliran ASI) dapat lancar.

Masalah dalam pemberian ASI salah satunya adalah nyeri pada payudara dan kurangnya produksi ASI. Nyeri payudara merupakan penyebab utama langkah awal penanganan (Widiastuti et al., 2015). Pembengkakan umumnya terkait dengan nyeri payudara. Mengosongkan payudara merupakan langkah penting dalam algoritme pengobatan untuk kondisi ini, dan ekspresi manual dan pijat dapat membantu (Bolman et al., 2013). Untuk merangsang pengaliran ASI dilakukan perlakuan dengan tehnik *Loving Lactation Massage* dikombinasikan tehnik *Marmet dan Arugaan (Armet)* akan diintervensikan pada penelitian ini.

Loving lactation Armet massage diberikan pada minggu pertama masa nifas (7 hari masa nifas), agar dapat membantu ibu melewati masa adaptasi yang

rentan tersebut sehingga dapat menjamin keberhasilan memberikan ASI eksklusif pada minggu – minggu berikutnya. Pada 7 hari masa nifas tersebut dimungkinkan ibu sudah diijinkan untuk kembali ke rumah pasca persalinan di pelayanan kesehatan. *Loving lactation Armet massage* diharapkan dapat membantu ibu masa nifas merasakan relaksasi untuk mengurangi *postpartum fatigue*, tehnik yang digunakan pemijatan pada seluruh tubuh dimulai dari bagian kepala, punggung, kaki dan terakhir pada daerah payudara, dengan metode pengurutan yang dipakai *Effleurage (stroking movement)* – Mengusap, *Friction* – menggosok, menggesek, *Petrissage (Kneading movement)* - Memijit atau meremas, *Tapotage (Tapotement)* – Mengetuk, *Vibration (Shacking movement)* – Menggetarkan, *Shacking (Goncangan)*, *Stroking (mengurut)*, *Skin-Rolling (melipat atau menggeser kulit)*.

Waktu yang digunakan untuk *Loving lactation Armet massage* kurang lebih 2 jam untuk masing masing responden dan dilakukan penekanan pada titik titik saraf yang merangsang produksi ASI, sehingga terjadi peningkatan hormone oksitosin ,

kelancaran produksi asi, mengurangi bengkak dan nyeri payudara dengan menghasilkan hormon endorfin dan encefalin secara alami dan memicu mekanisme *gate control* sehingga berdampak produksi ASI meningkat.

Pembengkakan pada payudara yang terjadi pada hari-hari pertama menyusui disebabkan oleh meningkatnya kadar prolaktin, bertambahnya aliran darah ke payudara, dan volume ASI. Jika pembengkakan ini tidak di atasi dan melebihi kapasitas penyimpanan payudara, maka dapat terjadi penggelembungan sel-sel yang menyekresi susu dan selanjutnya mengurangi produksi ASI (Pollard, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental* dengan rancangan *pre- post test non equivalent control group* (Dharma, 2011), dengan 2 kelompok terdiri dari 15 responden dilakukan Kelompok Eksperimen diberikan *Loving lactation Armet massage* dan 15 kelompok control dilakukan *masagge marmet*, sebelum dilakukan pemijatan dilakukan pumping untuk mengidentifikasi jumlah ASI yang keluar dan mengidentifikasi skala nyeri, setelah dilakukan pemijatan dilakukan pengukuran jumlah ASI dan identifikasi skala nyeri.

Analisis yang digunakan *paired t-test*, dan *Wilcoxon test*. Penelitian ini telah dilakukan uji etika clearance Komisi etik Poltekkes Kaltim no : LB.02.01/7/2103/2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Ibu

Karakteristik Responden	F	%	F	%
Kelompok	Kontrol		Intervensi	
Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	12	80	7	46,7
PNS	1	6,7	2	13,3
Swasta	2	13,3	0	0
Honorar	0	0	6	40
Paritas				
Primipara	10	66,7	12	80
Multipara	5	33,3	3	20
Usia Kehamilan				
< 36 Minggu	0	0	0	0
36 – 40 Minggu	15	100	15	100
>42 Minggu	0	0	0	0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 Pada kelompok Kontrol maupun intervensi mayoritas pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga, dengan Riwayat usia kehamilan cukup bulan, dan ibu telah mendapatkan penyuluhan tentang ASI .

Tabel 2. Karakteristik Responden Bayi

Karakteristik Responden Bayi	F	%	F	%
Kelompok	Kontrol		Intervensi	
BB Lahir				
<2500 gram	0	0	0	0
2500-4000 gram	15	100	15	100
>4000 gram	0	0	0	0
Frekuensi Menyusui				
<6 kali	0	0	0	0
>6 kali	15	100	15	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 2 Pada kelompok Kontrol maupun intervensi seluruh bayi berusia di bawah 6 bulan, dengan kelahiran berat badan dalam batas normal 2500 – 4000 gr, dan frekwensi menyusui sehari lebih dari 6 kali.

Tabel 3. Analisa Hasil Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	Variabel	Mean	Min	Max	
Kontrol	Produksi ASI	Pret est	36.3	20	50
		Post test	40.5	25	65
Intervensi	Produksi ASI	Pret est	61.0	40	100
		Post test	153.33	60	300

Sumber : Data Primer, Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 3 Pada kelompok Kontrol maupun

intervensi terdapat kenaikan produksi ASI setelah dilakukan pijat marmet dan loving armet.

Tabel 4. Analisis Hasil Intensitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	Variabel	Mean	Min	Max	
Kontrol	Nyeri	Pret est	6.61	5	8
		Post test	6.27	5	7
Intervensi	Nyeri	Pret est	4.13	2	8
		Post test	1.33	1	3

Sumber : Data Primer, Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 4 Pada kelompok Kontrol maupun intervensi terdapat terdapat penurunan tingkat nyeri baik pada kelompok control maupun intervensi.

Tabel 5.

Analisis Bivariat Perbedaan Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi dengan Pemijatan Loving Armet

Kelompok	Variabel	Kriteria	Mean	SD	t	P-Value
Kontrol	Produksi ASI	Pretest	36.389	8,003	-	0,052
		Posttest	40.556	10,74		
Intervensi	Produksi ASI	Pretest	61,00	20.71	-7.220	0,000
		Posttest	153,33	62.526		

Sumber : Data Primer, Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 5 Pada kelompok Kontrol maupun intervensi terdapat kenaikan rerata produksi ASI . Hasil uji statistik kelompok control 0,052 >

0,05 artinya Ho diterima, Tidak ada pengaruh produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat marmet.

Hasil uji statistik kelompok intervensi didapatkan nilai $p = 0.0001 < 0,05$, artinya H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara

statistik terdapat perbedaan rerata produksi ASI antara sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan pemijatan Loving Armet.

Tabel 6 Analisa Bivariat
Perbedaan Intensitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi dengan Pemijatan Loving Armet

Kelompok	Variabel	Kriteria	Median	Mean	SD	z	P-Value
Kontrol	Nyeri	Pretest	6,00	6,611	0,724	-2,646	0,008
		Posttest	6,00	6,277	0,516		
Intervensi	Nyeri	Pretest	2.00	4.13	2.772	-3,495	0,000
		Posttest	1.00	1.33	0,724		

Sumber : Data Primer, Uji Wilcoxon test

Berdasarkan tabel 6 Pada kelompok Kontrol maupun Intervensi rerata terjadi penurunan intensitas nyeri dan dari hasil statistic nilai kelompok control 0,008 dan kelompok intervensi 0,000 artinya pijat marmet dan pijat loving armet efektif untuk menurunkan nyeri pada payudara.

Volume Produksi ASI pada kelompok control pijat marmet dan kelompok intervensi pijat loving armet tidak terdapat memiliki perbedaan yang signifikan. Pada kelompok kontrol dilakukan pijat metode marmet hasil analisa paired t test p value $0.052 > (0,005)$. Keluhan ASI kurang setelah melahirkan karena masa laktogenesis (pembentukan ASI) dalam proses menyesuaikan, untuk itu perlu tehnik perangsangan agar *let down reflex* (reflek pengeluaran hormone prolaktin untuk produksi ASI dan Oksitosin untuk pengaliran ASI dapat

lancar. Responden pada penelitian ini semua berusia 7 hari. Jadi terbukti kurang efektif. Metode ini efektif dilakukan pada 6 jam post partum dengan p value 0.001(Ningsih, 2018).

Teknik Marmet merupakan teknik memerah ASI dengan tangan meliputi teknik *massage*, *tekhnik stroking*, dan tehnik *shaking* yang dikembangkan oleh Cheele Marmet seorang *Lactation Consultant* dari California dan sebagai Direktur *Lactation Institute* di California, Amerika Serikat. Metode pemijatan menggunakan Teknik marmet adalah mengkombinasikan cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi ASI dapat optimal. Teknik marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga dapat mengosongkan ASI dan dapat merangsang pengeluaran hormone prolaktin. Sehingga

dengan adanya pengeluaran hormon prolaktin menyebabkan adanya rangsangan *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI. Semakin tinggi ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin meningkat produksi ASI di payudara (Pangestu, 2017).

Pada kelompok intervensi dilakukan pijat metode loving armet hasil analisa paired t test p value $0.000 < (0,005)$ yaitu terdapat perbedaan produksi ASI saat sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan loving armet. Pemijatan loving armet dapat menstimulasi pengeluaran produksi ASI, yang merupakan kombinasi antara pijat loving pada seluruh permukaan tubuh dan pijat metode arugaan dari Filiphina, pijat marmet dari Amerika yang merupakan kombinasi *massage*, *stroking*, dan *shaking* dan dilanjutkan memerah ASI di seluruh permukaan payudara. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI (et al., 2013).

Metode pijat punggung dapat menjadi alternatif sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI sesuai dengan Penelitian yang dilakukan di India (Mardiyaningsih et al., 2011). Selain bermanfaat pada ibu juga bermanfaat pada bayi meliputi Ada penambahan berat badan yang lebih tinggi secara signifikan, jumlah rata-rata

buang air kecil yang lebih tinggi dan tinja dikeluarkan setiap hari, durasi tidur pasca menyusui yang lebih lama dan kepuasan yang lebih baik pada kelompok studi dibandingkan dengan kelompok kontrol . Menurut Ningrum (2014), teknik marmet mempengaruhi peningkatan volume ASI pada ibu postpartum. Jika diterapkan oleh ibu postpartum beberapa masalah menyusui yang terjadi pada hari-hari pertama kelahiran seperti pengeluaran ASI tidak lancar, ASI belum keluar yang dapat menyebabkan ibu memberikan susu formula kepada bayinya lebih awal dapat diatasi sehingga dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI pada satu jam pertama kelahiran bahkan hingga ASI eksklusif (Wahyutri et al., 2020).

Intensitas Nyeri pada kelompok control pijat marmet dan kelompok intervensi pijat loving armet terbukti memiliki hasil yang positif. Pada kelompok Kontrol maupun Intervensi rerata terjadi penurunan intensitas nyeri dan dari hasil statistic nilai kelompok control 0,008 dan kelompok intervensi 0,000 artinya pijat marmet dan pijat loving armet efektif untuk menurunkan nyeri pada payudara.

Nyeri pada payudara disebabkan oleh adanya proses peningkatan aliran vena dan limfe yang disebabkan penyempitan pada duktus laktiferus dikarenakan kelenjar-kelenjar

yang tidak dikosongkan secara sempurna. Salah satu penyebab nyeri payudara karena adanya pembengkakan, puting susu lecet, infeksi payudara / mastitis, aliran ASI tidak lancar pada payudara sehingga menimbulkan rasa nyeri yang berdampak pada proses pemberian ASI kepada bayi. Akibatnya jika tidak segera diatasi maka ibu akan kesakitan dan tidak menyusukan ke bayi dan mengakibatkan proses led down reflek akan terganggu dan produksi ASI akan berkurang, menyebabkan angka pemberian susu formula ke bayi semakin meningkat.

Masalah nyeri pada payudara dan bengkak payudara disebabkan proses menyusui yang tidak adekuat, sehingga ASI tidak dapat keluar dan terkumpul pada duktus. Mengosongkan payudara merupakan langkah penting dalam algoritme pengobatan untuk kondisi ini, dan ekspresi manual serta Teknik pemijatan dapat membantu mengurangi rasa nyeri (Bolman et al., 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan hasil analisis p value = $0,000 < (0,05)$, sehingga didapatkan bahwa adanya pengaruh pijat payudara terhadap penurunan nyeri payudara pasien postpartum (Elisabet, 2020). Pijat payudara dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dengan nyeri payudara (Saleha, 2009).

SIMPULAN.

Hasil pengukuran produksi ASI responden kontrol dengan pijat marmet dan kasus dengan *Loving Armet Lactation Massage* terjadi peningkatan. Hasil pengukuran Skala nyeri responden responden kontrol dengan pijat marmet dan kasus dengan *Loving Armet Lactation Massage* terjadi penurunan. *Loving Armet Lactation Massage* efektif meningkatkan produksi ASI dengan p Value 0,000. Pijat marmet efektif menurunkan intensitas nyeri dg P Value 0,008 dan *Loving Armet Lactation Massage* efektif untuk menurunkan nyeri dengan p value 0,000. *Loving Armet Lactation Massage* dilaksanakan pada seluruh tubuh dan melakukan pada titik titik yang merangsang produksi ASI merupakan peluang wirausaha pada bidang kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Poltekkes Kaltim yang sudah membiayai penelitian ini juga kepada responden yang sudah bersedia dilakukan massage pada masa pandemi covid_19.

DAFTAR PUSTAKA

Bolman, M., Saju, L., Oganeshyan, K., Kondrashova, T., & Witt, A. M. (2013). Recapturing the art of therapeutic breast massage during breastfeeding. *Journal of Human Lactation*, 29(3),

- 328–331.
<https://doi.org/10.1177/0890334413475527>
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media.
- Elisabet, S. (2020). *Pengaruh Pijat Payudara terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pasien Postpartum* [Universitas Sumatera Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29129>
- Mardiyarningsih, E., Setyowati, & Sabri, L. (2011). The effectiveness combination marmet technic and oxytocin massage against milk production for post-caesarean section mother in Central Java hospital. *Soedirman Nursing Journal*, 6(1), 31–38.
- Ningsih, N. (2018). *Pengaruh Pijat Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Dan Nyeri Ibu Post Partum* [Poltekkes Kemenkes Kaltim]. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/205>
- Pangestu, S. (2017). Pengaruh Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Partum Normal Di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. *Karya Ilmiah*, 6(1), 1–18. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/605>
- Patel, D. U., Gedam, D. D. S., & Verma, M. M. (2013). Effect of back Massage on Lactation among Postnatal Mothers. *International Journal of Medical Research and Review*, 1(1), 5–11. <https://doi.org/10.17511/ijmrr.2013.i01.02>.
- Pollard, M. (2017). *ASI Asuhan Berbasis Bukti* (M. S. B. Hutagalung & E. A. Mardella (eds.)). EGC.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*.
- Wahyutri, E., Saadah, N., Kalsum, U., Purwanto, E., Setiadi, R., & Ratnawati. (2020). Exposure to Second-hand Smoke While Breastfeeding Cause a Reducing Its Protective Properties and Higher Diarrhea Prevalence on Infants. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(8). <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR280208>
- Widiastuti, A., Arifah, S., & Rachmawati, W. R. (2015). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(4), 315. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.737>