

**PENGARUH *LOVING LACTATION MASSAGE* TERHADAP PERUBAHAN KADAR
PROLAKTIN PADA IBU MENYUSUI PRIMIPARA DI PUSKESMAS
KABUPATEN SIDOARJO**

Kusmini Suprihatin¹, Krisnawati¹, Siti Maemonah¹

Dosen Program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kadar prolaktin. Prolaktin mempengaruhi payudara untuk meningkatkan produksi ASI dari kelenjar payudara dan mempengaruhi refleksi Prolaktin. Di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2014 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif mengalami peningkatan, tetapi dibandingkan target tahun 2014 sebesar 75%, maka pencapaian ASI eksklusif di Kabupaten Sidoarjo masih jauh dibawah target. *Loving lactation 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. Tujuan penelitian Menganalisis pengaruh pemijatan dengan teknik *loving lactation massage* terhadap peningkatan kadar prolaktin pada ibu menyusui primipara di Puskesmas Wonoayu Kabupaten Sidoarjo Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment* dengan rancangan *nonrandomized pretest and posttest with control group design* dengan metode analisis univariat Independent T test dan analisis bivariat Paired T Test. Hasil analisis Paired T test, tidak ada perbedaan yang signifikan kadar Hormon Prolaktin (Sig 0,527), dan Volume ASI (Sig 0,118) pada kelompok kontrol. Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar Hormon Prolaktin pada kelompok perlakuan (Sig 0,971). Terdapat perbedaan yang signifikan volume ASI pada kelompok perlakuan (Sig 0,000). Tidak di dapatkan hubungan yang bermakna antara *Loving lactation massage* dengan kadar prolaktin, akan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada Volume ASI. *Loving lactation Massage* salah satu alternatif tindakan yang berguna untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin, akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hormon prolaktin. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna terhadap hormon prolaktin, tetapi sangat bermakna bagi meningkatkan volume ASI

Kata Kunci : *Loving lactation Massage*. Prolaktin, Menyusui

***THE EFFECT OF LOVING LACTATION MASSAGE TOWARDS CHANGES IN
PROLACTINE LEVELS IN PRIMIPARA BREASTFEEDING MOTHER AT PUSKESMAS
SIDOARJO DISTRICT***

ABSTRACT

The production of breast milk is also influenced by prolactin levels. Prolactin also affects the breast to increase milk production from the breast glands and influences the Prolactin reflex. In Sidoarjo, in 2014 infants who received exclusive breastfeeding increased, but compared to the 2014 target of 75%, the achievement of exclusive breastfeeding in Sidoarjo was still far below the target. *Loving lactation massage* is given in the first week of the puerperium (7 days of the puerperium), in order to help the mother through the vulnerable adaptation period so that it can guarantee the success of exclusive breastfeeding in the following weeks. Research Objectives Analyzing the effect of massage with loving lactation massage techniques on increasing prolactin levels in primiparous nursing mothers at Wonoayu Public Health Center, Sidoarjo. This study was a quasi-experimental study with a nonrandomized pretest and posttest with control group design with Independent T test and bivariate analysis methods Paired T Test. The results of the Paired T test analysis, there were no significant differences in levels of the hormone Prolactin (Sig 0.527), and the volume of ASI (Sig 0.118) in the control group. There were no significant differences in the levels of Prolactin Hormone in the treatment group (Sig 0.971). There was a significant difference in the volume of breast milk in the treatment group (Sig 0,000). Not found a significant relationship between *Loving lactation massage* with prolactin levels, but there are significant differences in the volume of breast milk. *Loving lactation Massage* is an alternative action that is useful to stimulate the production of the hormone prolactin, but many factors affect the increase in the hormone prolactin. Although in this study there was no significant relationship to the hormone prolactin, but it was very meaningful for increasing the volume of breast milk

Key words: *Loving lactation Massage*. Prolactin, Breastfeeding

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. Produksi ASI sangat dipengaruhi juga oleh kadar prolaktin. Pemijatan ataupun perawatan payudara dapat meningkatkan kadar hormon Prolaktin selama 45 menit dan kemudian kembali ke level sebelum rangsangan pada tiga jam kemudian sehingga produksi ASI dapat meningkat pula.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 34,3%, pada tahun 2010 sebesar 33,6%, pada tahun 2011 naik menjadi 42% dan pada tahun 2012 sebesar 27%, serta pada tahun 2013 sebesar 42%. Angka tersebut di bawah target *World Health Organization* (WHO), yakni cakupan ASI eksklusif bagi bayi usia 0-6 bulan minimal 50% dan juga dibawah target Indonesia, yaitu sebesar 80%. Di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2014 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 13.574 atau 54,5% dari 24.920 bayi yang diperiksa meningkat bila dibandingkan cakupan tahun 2013 sebesar 47,95% atau 11.534 dari 24.055 bayi yang diperiksa. Dibandingkan target tahun 2014 sebesar 75%, maka pencapaian ASI eksklusif di Kabupaten Sidoarjo masih jauh dibawah target.

United Nations Children's Fund (UNICEF) melaporkan bahwa, mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi risiko kematian bayi baru lahir hingga 45%. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif efektif untuk mencegah kematian balita hingga 13 % - 15 %.

Primipara masa nifas sering mengalami kegagalan menyusui pada minggu pertama. Selain itu, kelelahan pada kehamilan dan persalinan juga dapat menyebabkan penundaan menyusui dini pada primipara masa nifas. *Postpartum fatigue* (kelelahan masa nifas) dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta memiliki implikasi pada kegiatan sehari-hari, motivasi, dan interaksi sosial. *Postpartum fatigue* meningkatkan risiko terjadinya depresi masa nifas, sehingga dapat menyebabkan kegagalan ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Primipara masa nifas mengalami fase adaptasi psikologi masa nifas. Fase *taking hold*, berlangsung dari hari ke-3 sampai dengan ke-10 pasca persalinan. Pada fase ini, ibu biasanya lebih sensitif, merasa tidak mahir dalam melakukan aktivitas, dan mulai terbuka untuk menerima pendidikan bagi dirinya. Pada fase ini sangat tepat bagi perawat untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang hal yang diperlukan bagi ibu.

Loving lactation 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 massage* diharapkan dapat membantu ibu masa nifas merasakan relaksasi untuk mengurangi *postpartum fatigue*, meningkatkan kenyamanan sehingga dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI, mampu memberikan ASI eksklusif, serta meningkatkan sistem imun ibu.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemijatan dengan teknik *loving lactation massage* terhadap peningkatan kadar prolaktin pada ibu menyusui primipara di Puskesmas Wonoayu Kabupaten Sidoarjo.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment* dengan rancangan *nonrandomized pretest and posttest with control group design* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *loving lactation massage* terhadap perubahan kadar prolaktin pada ibu menyusui primipara di Puskesmas Kabupaten Sidoarjo. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu menyusui primipara pada minggu pertama persalinan di wilayah kerja Puskesmas Wonoayu Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 11 orang untuk kelompok kontrol dan 11 orang untuk kelompok intervensi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan pemeriksaan kadar prolaktin dengan DRG-Prolaktin ELISA. Analisis menggunakan univariat Independent T test dan analisis *bivariat Paired T Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hampir seluruhnya Ibu menyusui primipara berusia antara 20 – 30 tahun, pendidikan lebih dari setengahnya berpendidikan Sekolah Menengah Atas, pekerjaan yang ditekuninya, hampir seluruhnya sebagai ibu rumah tangga. Cara persalinan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya *sectio caesaria*, sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya melahirkan secara normal. Seluruhnya umur kehamilannya Aterm, dan berat badan bayi lahir normal. Jenis kelamin pada kelompok kontrol hampir seluruhnya laki-laki, sedangkan pada kelompok perlakuan lebih dari setengahnya berjenis kelamin laki-laki. Ibu menyusui primipara hampir seluruhnya tidak pernah melakukan *massage*, frekuensi menyusui hampir seluruhnya tiap 2 jam.

a. Hormon Prolaktin

Tabel 1. Distribusi Hasil Pemeriksaan Hormon Prolaktin Pada Ibu Menyusui Primipara Di Puskesmas Wonoayu Kabupaten Sidoarjo tahun 2017.

No	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	Sebelum	Sesudah	Δ	Sebelum	Sesudah	Δ
1	156,1	213,6	57,5	156,1	199,3	43,2
2	107,4	282,7	175,3	189,4	149,9	-39,5
3	267,4	277,7	10,3	267,4	234,3	-33,1
4	108,7	250,8	142,1	108,7	142,1	33,4
5	254,3	294,3	40	254,3	265,2	10,9
6	298,5	320,1	21,6	267,4	275,5	8,1
7	419,3	125,7	- 293,6	298,5	320,4	21,9
8	262,8	211,6	-51,2	262,8	230,3	-32,5
9	256	157,2	-98,8	172,6	339,4	166,8
10	172,6	177,9	5,3	108,7	82,99	-25,71
11	236,5	212,7	-23,8	107,4	82,35	-25,05

Table diatas dapat disimpulkan bahwa prolaktin pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan kadar prolaktin sampai 175,3 dibandingkan kelompok kontrol mencapai 166,8. Peningkatan prolaktin pada kelompok perlakuan 64%, sedangkan pada kelompok kontrol 45%. Rata2 peningkatan pada kelompok perlakuan 64,6, sedangkan kelompok perlakuan 47,4. Pemeriksaan

kadar Prolaktin akan memberikan fluktuasi hasil yang berbeda pada masing masing individu. Pemeriksaan hormon prolaktin dipengaruhi banyak faktor yaitu waktu pengambilan, usia, jenis kelamin, keadaan psikologis, konsumsi obat-obatan, nutrisi, temperatur (Karen & Jan, 2016; Walker, 2006)

Tabel 2. Hasil analisis independent T test Pengaruh *Loving lactation Massage* terhadap Perubahan kadar Prolaktin pada ibu menyusui primipara, tahun 2017.

No.	Karakteristik	Kelp kontrol	Kelompok perlakuan
1	Prolaktin Pre test		
	Minimal	107,40	107,40
	Maksimal	298,50	419,30
	Mean	199.3909	230.8727
	SD	73.28880	90.99567
	T test 0,894		
	Sig 0,382		
2	Prolaktin Post test		
	Minimal	82,35	125,70
	Maksimal	298,50	320,10
	Mean	199.3909	229.4818
	SD	88,33053	61.26526
	T test 0,568	Sig 0,576	

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada analisis Independent T test di dapatkan hasil adalah :

1). Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar Hormon Prolaktin pre test antara pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

2). Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar Hormon Prolaktin post test antara pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

b. Volume ASI

Tabel 3 Distribusi Volume ASI Ibu Menyusui Primipara Sebelum dan sesudah Pemberian *Loving lactation Massage* tahun 2017.

No	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	Sebelum	Sesudah	Δ	Sebelum	Sesudah	Δ
1	25	35	10	20	20	0
2	30	70	40	20	30	10
3	7	40	33	25	15	-10
4	30	25	-5	15	15	0
5	50	90	40	15	15	0
6	20	40	20	15	15	0
7	15	60	45	10	60	50
8	30	50	20	15	20	5
9	20	45	25	30	20	-10
10	30	70	40	30	60	30
11	20	30	10	20	60	40

Dari table di atas dapat disimpulkan bahwa volume ASI pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan volume sampai 45 ml, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sampai 50 ml. Sedangkan volume ASI sesudah massage pada kelompok perlakuan mencapai peningkatan jumlah sampai 90 ml, sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 50 ml. Pada kelompok perlakuan volume ASI yang meningkat setelah dilakukan massage mencapai 91% dibandingkan kelompok kontrol 45%. Pemijatan ataupun perawatan

payudara dapat meningkatkan kadar hormon Prolaktin selama 45 menit dan kemudian kembali ke level sebelum rangsangan pada tiga jam kemudian (Gartner, 2005). Jika level kadar hormon prolaktin tinggi maka produksi ASI lebih banyak, level rendah pada saat payudara terasa penuh yaitu sekitar hari kedua dan ketiga. Oleh karena itu *loving lactation massage* kita lakukan pada hari ketiga post partum untuk mempertahankan level prolaktin tetap tinggi sehingga produksi ASI banyak.

Tabel 4 Hasil analisis Volume ASI Pada Ibu Menyusui Primipara Sebelum Dan Setelah Pemberian *Loving lactation Massage*

1	Volume ASI Pre test		
	Minimal	10,00	7,00
	Maksimal	30,00	50,00
	Mean	19.5455	25.1818
	SD	6.50175	11.06181
	T test	1,457	
	Sig	0,161	
2	Volume ASI post test		
	Minimal	15,00	25,00
	Maksimal	60,00	90,00
	Mean	30.0000	50.4545
	SD	19.74842	19.93170
	T test	2,418	
	Sig	0,025	

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada analisis Independent T test di dapatkan hasil:

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar volume ASI pre test antara pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

2. Terdapat ada perbedaan yang signifikan kadar volume ASI post test antara pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

c. Hormon Prolaktin dengan volume ASI

Tabel 5 Hasil analisis Anova *Loving lactation Massage* terhadap Perubahan kadar Prolaktin terhadap volume ASI pada ibu menyusui primipara, tahun 2017."

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	266.991	1	266.991	.736	.396(a)
	Residual	15238.168	42	362.814		
	Total	15505.159	43			

a Predictors: (Constant), Prolaktin

b Dependent Variable: ASI

Coefficients(a)						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38.276	8.629		4.436	.000
	Prolaktin	-.032	.037	-.131	-.858	.396

a Dependent Variable: ASI

Tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara perubahan kadar prolaktin terhadap volume ASI setelah dilakukan loving lactation massage pada ibu primipara mas nifas. Hal ini dapat dilihat pada nilai f hitung 0,736 lebih kecil dari f table 4,96.

Volume ASI banyak dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain makanan, keadaan psikologis, penggunaan kontrasepsi, rangsangan pada payudara, anatomi payudara, Prolaktin, istirahat, isapan bayi dan obat-obatan (Roesli, 2000).

SIMPULAN DAN SARAN

Kadar prolaktin akan meningkat pada masa nifas jika dilakukan loving lactation massage secara rutin 15-30 menit setiap hari yang dilakukan oleh orang terdekat dengan teknik yang benar. Hormon prolaktin bukan satu-satunya factor yang mempengaruhi peningkatan volume ASI. Factor lain yang dapat meningkatkan produksi ASI antara lain makanan, keadaan psikologis, penggunaan kontrasepsi, rangsangan pada payudara, anatomi payudara, Prolaktin, istirahat, isapan bayi dan obat-obatan. Loving lactation massage sebaiknya diajarkan pada ibu-ibu sewaktu menunggu kelahiran bayinya atau saat trimester ke 3 bersama dengan suami dan keluarga lainnya, sehingga diharapkan ketika ibu sudah melahirkan maka massage ini bisa dilakukan oleh orang-orang terdekatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Eko, M. 2010. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. 2010 Tersedia dari : [www. google scholar.com](http://www.google scholar.com)
- Haruyama S. 2013. The Miracle Of Endorphin, Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan. Banndung : Qanita
- Kaada & Torsteinbo. 1989. Increase of plasma beta-endorphins in connective tissue massage. Journal of Gen Pharmacol, Laboratory of Clinical Neurophysiology, Rogaland Central Hospital, Stavanger, Norway
- Meek, S. Sandra. 1992. Effects of slow stroke back massage on relaxation in hospice clients.university of pittsburgh school of nursing.journal of nursing scholarship volume 25, Number 1, Spring 1993.
- Mok, E'Chin Pang Woo. 2004. The Effects of Slow-Stroke Back Massage on Anxiety and Shoulder Pain In Elderly Stroke Patients <http://www.sciencedirect.com/science>.
- Setyawati, E. 2012. Menghilangkan Nyeri Saat Persalinan dengan Endorphin Massage.<http://www.dwp-purworejo.org/berita-129-menghilangkan->

nyeri-saat-persalinan-dengan-endorphin-massage .html.

Steven, A. S. 1982. Role Of Endorphin in Pain Modulator. American Physical Therapy Assosiation. The Journal Of Orthopaedic and Sports Physical Therapy.

Trisnowiyanto, B. 2012. "Remedial Massage" Panduan Ketrampilan dasar Pijat bagi

Fisioterapis, praktisi dan instruktur. Yogyakarta: Nuha Medika

Sutarmi, Suprihatin, K., & Widyawati, M,N. 2014. Touch training series I: Developing mom, baby massage and spa. Sidoarjo: IHCA.

Widyawati, M,N,. Suprihatin, K., & Sutarmi 2016. Loving postnatal massage and treatment. Sidoarjo: IHCA.