

Intervensi Asuhan Komplementer dengan Metode Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI : *Literature Review*

Complementary Care Interventions with Massage Methods to Increase Breast Milk Production : Literature Review

Senditya Indah Mayasari¹, Nicky Danur Jayanti²

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang

¹Email : senditya.mayasari@widyagamahusada.ac.id

ABSTRAK

Asuhan komplementer dalam intervensi masalah menyusui saat ini sangat banyak dilakukan, salah satunya dengan metode massage. Metode massage dinilai efektif dan mudah dilakukan dalam menanggulangi permasalahan menyusui terutama untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui intervensi asuhan komplementer dengan metode massage terhadap peningkatan produksi ASI. Metode penelitian menggunakan *literature review* terkait menyusui dan pijat menggunakan database elektronik. Database yang digunakan adalah Google Scholar, Pubmed, ResearchGate. Didapatkan 11 artikel kemudian dilakukan review. Hasil penelitian menunjukkan metode *Oxytosin Massage*, *Oketani Massgae*, *Woolwich Massage*, *Marmet Wolwich Massage*, metode kombinasi *SPEOS*, *BOMB*, *Woolwich Massage* dan *Rolling Massage* yang dilakukan pada ibu menyusui efektif melancarkan dan meningkatkan volume ASI. Prosedur pemijatan atau massage pada ibu menyusui merangsang sel saraf pada puyudara ke hipotalamus dan merangsang neuron payudara yang menghasilkan hormon prolaktin yang direspon oleh kelenjar hipofisis anterior. Hormon prolaktin dibawa oleh darah ke sel epitel payudara sehingga meningkatkan volume ASI. Selain itu, efek pijatan dapat menghilangkan rasa lelah dan stres, serta ibu merasa lebih nyaman dan rileks selama menyusui.

Kata kunci : Asuhan komplementer, Massage, ASI

ABSTRACT

Complementary care in intervention of breastfeeding problems is currently being carried out a lot, one of which is the massage method. The massage method is considered effective and easy to do in tackling breastfeeding problems, especially to increase breast milk production. The objective of study was to find out complementary care interventions with massage methods to increase breast milk production. The research method used literature reviews related to breastfeeding and massage using electronic database. The databases used were Google Scholar, Pubmed, ResearchGate. Obtained 11 articles and carried out a review. The result study showed Oxytosin Massage method, Oketani Massgae, Woolwich Massage, Marmet Wolwich Massage, Combination Method of SPEOS, BOMB, Woolwich Massage and Rolling Massage effectively increase breast milk production. Massage method intervention in breastfeeding mothers can stimulate nerve cells in the breast which are then transmitted to the hypothalamus and responded through the anterior pituitary gland to produce the hormone prolactin, which will be transported by blood to epithelial cells in the breast, and increase the volume of breast milk. In addition, the effect of massage can relieve fatigue and stress, and mothers feel more comfortable and relaxed during breastfeeding.

Keywords: Complementary Care, Massage, ASI

PENDAHULUAN

Menyusui adalah proses alami yang sangat penting bagi kesehatan bayi, ibu dan keluarga. Akan tetapi beberapa kondisi mengakibatkan ibu mengalami kesulitan menyusui sejak dini setelah kelahiran bayi atau bahkan tidak dapat memberikan ASI Eksklusif. Kendala yang sering dijumpai antara lain produksi ASI tidak mencukupi, bayi tidak mau menyusu. Selain itu, cara menyusui yang salah dapat menyebabkan gangguan pada puting susu ibu. Sebab itu, ibu membutuhkan dukungan dan support agar dapat berhasil menyusui (Marmi, 2012).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia di Kabupaten/Kota Jawa Timur tahun 2020 cakupan bayi yang diberikan ASI Eksklusif adalah 61%. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 68,2%. Hal ini disebabkan karena pada 2 tahun terakhir terjadi pandemi COVID-19 sehingga jumlah sasaran yang diperiksa menurun jumlahnya. Meskipun terjadi penurunan, cakupan ini masih diatas target sebesar 40% dari target RPJMN tahun 2020. Namun hal ini menunjukkan bahwa masih ada bayi yang tidak diberikan ASI secara

Eksklusif (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020)

Banyaknya produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesiapan ibu dalam menyusui, lama atau frekuensi saat menyusui, keberhasilan atau dilakukannya Inisiasi Menyusui Dini, usia kehamilan dan berat bayi lahir, usia dan paritas ibu, gangguan psikologi atau stres, adanya penyakit akut, pola kebiasaan seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan, perawatan payudara menjelang persalinan, penggunaan KB hingga status nutrisi ibu. Kelancaran pemberian ASI ibu kepada bayinya akan berkontribusi pada keberhasilan program ASI Eksklusif selama 6 bulan, hal ini sangat membantu tumbuh kembang anak pada masa 1000 HPK sesuai dengan rekomendasi WHO (Ferial, 2013).

Adanya anggapan bahwa menyusui hal yang sulit dan dapat mempengaruhi penampilan atau keindahan tubuh setelah menyusui mengakibatkan banyak masyarakat khususnya ibu menyusui menginginkan perawatan atau tindakan yang praktis, mudah dan tidak membebani seperti memberikan susu formula pada bayi. Sebagai tenaga kesehatan khususnya

bidan dapat memberikan KIE serta bimbingan kepada ibu beserta keluarga tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI Eksklusif, bahaya penggunaan susu formula dan MPASI dini serta bagaimana upaya mereka bisa berhasil dalam menyusui di kemudian hari (Riksani, 2012).

Beberapa intervensi dapat dilakukan dalam menanggulangi masalah menyusui khususnya upaya melancarkan ASI, diantaranya dengan pemberian obat-obatan (metode farmakologi) dan pemberian asuhan komplementer (metode nonfarmakologi). Metode farmakologi sangat banyak dijumpai dengan berbagai produk yang praktis, namun kekurangannya dapat memberikan efek samping serta tidak ekonomis sedangkan metode nonfarmakologi saat ini banyak ditawarkan seperti asuhan komplementer yang mudah dilakukan dan sangat ekonomis. Asuhan komplementer yang dapat dilakukan diantaranya massage atau pijatan seperti pijat oksitosin, pemberian aromaterapi, hipnobreastfeeding, metode akupresur dan akupunktur, kompres hangat dan dingin dan masih banyak metode lainnya. Selain asuhan komplementer, untuk meningkatkan produksi ASI bisa

diperoleh dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) atau herbal yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti sayur (kelor, daun katuk, bayam) dan buah.

Selama dekade terakhir pelayanan atau asuhan kebidanan mengalami perubahan, dimana asuhan kebidanan diberikan dengan penggabungan layanan kebidanan konvensional dan komplementer (Ernst, Edzard & Watson, 2012). Saat ini, perawatan atau asuhan secara komplementer sebagai bagian dari intervensi dalam kasus masalah pada ibu seperti masalah pada menyusui. Perawatan atau asuhan komplementer adalah layanan kesehatan oleh tenaga kesehatan seperti tenaga bidan atau perawat berlisensi untuk diberikan kepada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, dan wanita usia subur serta lanjut usia, secara mandiri dengan menggunakan pengobatan nonfarmakologis. Untuk itu, perawatan komplementer diberikan sebagai upaya dukungan peningkatan laktasi pada ibu nifas, karena penyebab utama ibu tidak menyusui adalah produksi ASI yang tidak memadai.

Metode *massage* dinilai efektif dan mudah dilakukan dalam menanggulangi permasalahan menyusui terutama untuk meningkatkan produksi

ASI. Berbagai metode *massage* dapat dilakukan ibu menyusui seperti pijat oksitosin, pijat Woolwich, pijat Oketani, *Rolling Massage*, *Marmet Massage* atau dengan metode kombinasi seperti Metode BOMB (*Breastcare, Oxytocin Massage, And Marmet Technique*) dan Metode SPEOS (*Endorfin, Oxytosin, Sugestif*). Namun saat ini metode *massage* yang masih umum dilakukan oleh ibu menyusui adalah pijat oksitosin. Pijat Oksitosin pada ibu menyusui sangat efektif untuk memproduksi hormon oksitosin sehingga produksi / volume ASI meningkat serta memberikan rasa nyaman pada ibu. Memijat pada bagian punggung memberikan efek rileks dan juga dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin (Asih, 2018).

Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah mengetahui intervensi asuhan kebidanan komplementer pada ibu menyusui dengan beberapa metode pijat yang mudah untuk dilakukan guna meningkatkan kelancaran produksi / volume ASI, sehingga dapat menjadi pilihan alternatif untuk mengatasi masalah menyusui terutama kelancaran produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Jenis study ini adalah analisis dengan menggunakan tinjauan literatur tentang perawatan komplementer dengan metode pijat untuk meningkatkan sekresi ASI. Desain penelitian yang diambil adalah desain *true eksperimental*. Tinjauan literatur terkait menyusui dan pijat menggunakan database elektronik. Database yang digunakan adalah Google Scholar, Pubmed, Research Gate. Kata kunci yang digunakan dalam bahasa Inggris dan Indonesia adalah menyusui, pijat, dan asuhan kebidanan komplementer. Artikel dibatasi dari 2015 hingga 2020, terdapat 11 ulasan yang memenuhi kriteria. Kriteria artikel yang ditemukan adalah artikel peer-review yang membahas tentang metode memperbanyak produksi ASI dengan pijat. Jenis artikel adalah artikel penelitian atau review sistematis, artikel Full text harus diakses melalui database (bukan abstrak saja) dalam bahasa Indonesia ataupun bahasa Inggris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi Asuhan Komplementer dengan metode *massage* terhadap peningkatan produksi ASI diantaranya dengan menggunakan

Oxytocin Massage, Oketani Massage, Woolwich Massage, Marmet Massage serta metode kombinasi *Marmet Massage dan Oxytocin Massage, Metode Woolwich Massage dan Rolling Massage* (punggung), Metode BOMB (*Breastcare, Oxytocin Massage, dan Marmet Technique*) dan Metode SPEOS (*Stimulasi Pijat Endorfin, Oxytosin,*

Sugestif). Menurut ulasan, semua metode perawatan komplementer dengan pijat memiliki efek peningkatan produksi ASI karena meningkatnya hormon prolaktin sebagai peran penting dalam kelancaran produksi ASI. Hasil analisis tinjauan pustaka terdapat dalam tabel berikut:

Tabel 1. *Critical Appraisal*

Judul, Penulis dan Tahun	Tujuan	Design	Sampel	Intervensi	Hasil
<i>The Effect of Oxytocin Massage on Postpartum Mother Breast Milk Production at Pejeruk Community Health Clinic of Mataram City in 2017</i>	Untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas	Metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen)	30 responden ibu postpartum normal maupun sectio caesarea	Pengukuran dilakukan dengan lembar observasi (produksi ASI) dengan intervensi (pijat oksitosin) diobservasi sampai hari ke-3.	Hasil uji statistik membuktikan pijat oksitosin memiliki efek meningkatkan laktasi bagi ibu setelah melahirkan.
Ema Pilaria, Rita Sopiatur (2017) <i>Application of Oxytosine Massage in Improving Milk Production on Postpartum Mother</i>	Pijat oksitosin terbukti meningkatkan kenyamanan dan suplai ASI	Metode quasi eksperimen pendekatan pre-post test design with control group	Masing-masing 9 ibu post partum pada kelompok intervensi, dan kelompok kontrol	Pijat oksitosin dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak ada tindakan yang dilakukan. Variabel tingkat kenyamanan diukur dengan menggunakan General Comfort Questionnaire (GCQ).	Produksi ASI / volume ASI antara kelompok pijat oksitosin dan kelompok yang tidak diberikan pijat oksitosin terdapat perbedaan yang signifikan.
Dwi Rahayu, Yunarsih (2018) <i>Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah</i>	Mengetahui pengaruh pijat Oketani terhadap produksi ASI	Metode Quasi Eksperiment rancangan One Group Pretest Post Test	25 orang ibu nifas.	Dilakukan pemijatan Oketani pada ibu nifas sampai 5 hari kemudian	Produksi ASI ibu sebelum diberi intervensi nilai reratanya adalah 82,40 cc.

Judul, Penulis dan Tahun	Tujuan	Design	Sampel	Intervensi	Hasil
Kerja Puskesmas Bangkinang Kota.		Design		dilakukan pengukuran produksi ASI.	Sedangkan produksi ASI setelah intervensi memiliki nilai rata-rata 105,20 cc.
Vania Putri Ulan Sari, Syukrianti Syahda (2020)	Menguji efek <i>woowlwich massage</i> terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.	Metode eksperimen dan desain penelitian one group sebelum dan sesudah perlakuan	30 ibu nifas	Dilakukan pijat Woolwich masing-masing selama kurang lebih 15 menit, dilakukan 2 kali/hari selama 7 hari, setelah itu dilakukan penilaian sekresi ASI dengan kuesioner.	Ada peningkatan sekresi dan produksi susu setelah pemberian pijat Woolwich
Endah Tri Wahyuni, Ratri Noviyanti (2019)	Mengetahui perbedaan pengaruh teknik pijat marmet dengan masase payudara terhadap kelancaran ASI dan kenaikan berat badan bayi	Metode pre-experimental bentuk perbandingan kelompok statistik.	40 ibu nifas	20 responden diberikan pijat teknik marmet, sedangkan 20 responden berikutnya diberikan pijat punggung.	Perlakuan dengan pijat marmet efektif meningkatkan kelancaran ASI, namun tidak ada perbedaan antara pijat marmet dan pijat payudara dalam penambahan berat badan bayi.
Anita Widiastuti, Siti Arifah, Wiwin Renny Rachmawati (2015)	Mengetahui metode SPEOS untuk peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi	Metode kuasi eksperimen dengan rancangan pre dan post test	30 responden ibu nifas primipara (consecutive sampling)	Pijat harian dari hari 1 (16 jam postpartum) hingga 1 minggu, waktu pijat dimulai dari 10 menit di minggu 1, kemudian meningkat menjadi 15 menit di minggu 2, kemudian mengevaluasi apakah suplai ASI bertambah atau tidak.	Metode SPEOS mempengaruhi peningkatan laktasi dan berat badan bayi
Diah Eka Nugraheni, Kosma Heryati (2017)	Mengetahui pengaruh Metode SPEOS terhadap produksi ASI dan involusi uteri	Metode eksperimen Quasy design post test only	30 responden	Kelompok intervensi diterapi dengan Metode (Stimulasi endorfin, oksitosin dan sugestif), mulai awal masa nifas (1-6 jam PP) sampai	Metode (Stimulasi endorfin, oxytocin dan sugestif) terbukti sebagai salah satu metode yang

Judul, Penulis dan Tahun	Tujuan	Design	Sampel	Intervensi	Hasil
<i>Involution of Uters On Post Partum</i> Sefrina Rukmawati, Puji Astutik, Ambar Dwi Retnoningrum (2020)				hari ke-10 dilakukan setiap hari sedangkan kelompok kontrol tidak diintervensi.	dilakukan untuk memperbanyak volume ASI dan involusi uteri, sehingga endorphin, oxytocin dan sugestif perlu diterapkan oleh bidan dan rumah sakit
<i>The Effectiveness of The "BOMB" Method (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Moments Age 0-6 Months</i> Dwi Retno Wati, Siti Mudrikatin (2020)	Menilai efektivitas BOMB (Perawatan Payudara, dan Marmet Teachnique) cara meningkatkan produksi ASI.	Metode quasi eksperimen	60 ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan.	Metode BOMB diberikan pada responden dengan menggunakan lembar observasi untuk meningkatkan ASI produksi yang dilakukan selama 7 hari.	Terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dimana metode BOMB (Breast Treatment, Oxytocin) dan Teknik Marmet sangat efektif dalam kelancaran produksi / volume ASI.
Efektivitas Metode BOM terhadap Produksi ASI Tresia Umarianti, Kartika Dian Listyaningsih, Rahajeng Putriningrum (2018)	Mengetahui efektivitas metode BOM terhadap produksi ASI	Metode eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan dua kelompok pre test post test dengan kontrol desain	Ibu post partum sebanyak 30 orang.	Melakukan intervensi pijat BOM selama hari pertama sampai hari ke-7 kemudian dilakukan penilaian terhadap pengeluaran ASI	Metode BOM (Perawatan Payudara, Oksitosin dan Marmet Teachnique) sangat efektif dalam produksi ASI.
<i>Effectiveness of The Combination of Marmet Technique and Oxytocin Massage Against The Breast Milk Production of Mother Postpartum</i>	Mengetahui efektivitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI	Post test only with control group design (quasi eksperiment)	30 responden ibu postpartum	Memberikan kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin selama 3 hari . Di dalam kelompok kontrol, ibu postpartum adalah hanya diberikan konseling menyusui yang benar. Setiap hari setiap kelompok	Kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin memiliki efek merangsang pelepasan hormon prolaktin, sehingga merangsang sel alveolus dan

Judul, Penulis dan Tahun	Tujuan	Design	Sampel	Intervensi	Hasil
Sagita Darmasari, Eryani Putri dan Indah Rahmadaniah (2019)				mengukur ASI produksi dengan menampung ASI dengan botol susu dan kemudian mengukurnya menggunakan jarum suntik. Hasil pengukurannya adalah dicatat pada lembar observasi yang telah disediakan maka hasil payudara pengukuran produksi susu dianalisis untuk tentukan perbandingan banyaknya produksi ASI antar kelompok	epitel untuk mensekresi ASI pada ibu setelah melahirkan.
Kombinasi Metode Pijat <i>Woolwich</i> dan <i>Massage Rolling</i> (punggung) mempengaruhi Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso Hastuti Usman (2019)	Mengetahui kombinasi metode pijat woolwich dengan massage rolling terhadap produksi ASI	Quasi Eksperimental.	48 ibu postpartum primigravida hari pertama	Kelompok perlakuan diberikan pijat punggung dari hari pertama nifas sampai hari ke 3. Kelompok observasi tidak diberikan perlakuan. Observasi pengeluaran ASI dilakukan pada hari ke-3 dan ke-7.	Hasil menunjukkan kenaikan berat badan, frekuensi BAK dan BAB pada kelompok intervensi cukup (sesuai kecukupan ASI)

Asuhan komplementer selama masa menyusui, terutama untuk meningkatkan laktasi, dianggap sangat efektif dan mudah diterapkan. Berbagai metode pijat digunakan untuk menginisiasi fungsi produksi ASI untuk meningkatkan hormon prolaktin, selain memberikan efek relaksasi bagi ibu menyusui. Pijat oksitosin merupakan

bagian dari perawatan komplementer untuk mengkompensasi ketidakmampuan memproduksi ASI. Pijat oksitosin merupakan gerakan memijat pada daerah punggung sepanjang sisi tulang, neurotransmitter merangsang sumsum tulang belakang leher dengan mengirimkan pesan langsung ke hipotalamus di kelenjar

hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin, menyebabkan air susu keluar dari payudara (Pilaria, 2018). Pijat oksitosin dapat memberikan efek relaks, nyaman dan mampu menghilangkan stres, kondisi ini dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin dan produksi ASI akan lancar (Hamranani, 2010). Manfaat pijat oksitosin lainnya dapat menstabilkan psikologis sehingga terhindar dari stres, ibu merasa tenang dan nyaman, lebih percaya diri sehingga menciptakan kemandirian, ibu memiliki penilaian dan perasaan yang baik untuk anak-anak mereka, meningkatkan sekresi ASI serta mudah dilakukan (Wijayanti, T., & Setyaningsih, 2017).

Peran hormon oksitosin sangat penting pada proses laktasi. Kelancaran produksi ASI menentukan keberhasilan ibu dapat menyusui secara eksklusif (Odent, 2013). Pijat oksitosin sebaiknya dijadikan sebagai alternatif intervensi dalam perawatan ibu nifas khususnya masalah laktasi, dan sebaiknya bidan mengajarkan serta membimbing cara pijat oksitosin kepada ibu beserta keluarga khususnya suami sebelum pulang, agar dapat dipraktekkan saat dirumah. Dengan ini suami dan keluarga dapat terlibat dalam upaya

mendukung program ASI eksklusif (Rahayu, dkk, 2018)

Intervensi asuhan komplementer untuk memperbanyak produksi ASI lainnya adalah pijat oketani. Pijat oketani memberikan pengaruh terhadap peningkatan laktasi pada ibu setelah melahirkan (selama 1-5 hari) tampak peningkatan produksi / volume ASI. Pijat ini memberikan efek payudara menjadi lembut / lunak dan tidak terasa tegang. Kondisi ini memicu produksi kelenjar susu lebih banyak sehingga meningkatkan volume ASI. Saat ASI diproduksi lebih banyak, bayi dapat menyusui lebih lama sesuai dengan kebutuhan atau sampai bayi terasa kenyang (Sari, 2020).

Pijat Oketani bekerja merangsang kekuatan otot-otot dada dan memberikan efek payudara lebih lembut, sehingga bayi lebih mudah untuk menyusui dan aliran ASI menjadi lancar sebab terjadi tekanan pada payudara (Kabir dan Tasnim, 2010). Pijat Oketani meliputi 8 teknik tangan yaitu 7 teknik pemisahan kelenjar susu atau mammary gland dan 1 teknik pemerahan pada masing-masing payudara kiri dan kanan. Teknik pijat ini mirip dengan teknik Marmet, yaitu menggabungkan pemerahan ASI dan

memijat payudara bertujuan mengalirkan ASI dari sinus lakrimalis yang terletak di bawah areola, sehingga saat sinus lakrimal kosong akan terjadi sekresi hormaon prolaktin. Pelepasan hormone prolaktin merangsang alveolus mammae untuk menghasilkan ASI (Anita Widiastusi, 2015). Teknik Marmet juga dapat dikombinasikan dengan teknik pijat oksitosin. Kombinasi ini memiliki efek merangsang pelepasan hormon prolaktin, sehingga merangsang sel alveolus dan epitel untuk mensekresi ASI pada ibu menyusui. Pijat dapat sebagai alternatif dalam mencegah serta mengatasi masalah ibu nifas tanpa memberikan rasa sakit (Cho et al., 2012).

Pijat Woolwich dilakukan di area sinus mammae, tepatnya 1 hingga 1,5 cm di atas areola kelenjar mammae, bertujuan untuk mensekresi ASI yang ada di sinus mammae. Pijatan ini merangsang sel-sel saraf di payudara, yang kemudian diteruskan ke hipotalamus dan direaksikan oleh kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresikan hormon prolaktin, yang akan dibawa oleh darah ke sel-sel epitel di payudara, meningkatkan produksi ASI dan menghindari terjadinya

bendungan ASI (Wahyuni dan Ratri Noviyanti, 2019). Teknik pijat ini bisa dipadukan dengan *palm roll* (belakang). Pijat punggung adalah pijatan tulang belakang (bahu 56 sampai tulang belikat dengan gerakan melingkar) untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam proses produksi ASI, mempercepat saraf parasimpatis mengirimkan sinyal ke otak posterior untuk merangsang kerja oksitosin dalam ASI yang mengalir, yang dapat mempengaruhi hormon prolaktin (Amin M, Rehana, 2011). Kombinasi *Woolwich Massage* dan *Back Roller Massage* adalah kombinasi dari dua teknik, antara pijat payudara dan pijat pada punggung. Kombinasi pijat ini merangsang otot-otot dada dan punggung ibu, bertujuan untuk merangsang kelenjar susu sehingga produksi ASI menjadi lancar serta mengaktifkan hormon oksitosin dan refleks let down, yang membuat ibu merasa nyaman dan rileks (Usman, 2019).

Kombinasi teknik pijat untuk meningkatkan laktasi juga dapat dilakukan menggunakan metode SPEOS (Endorfin, Oksitosin, dan Stimulasi Sugestif) dengan metode BOMB (Perawatan Payudara, Pijat

Oksitosin dan Teknik Marmet). Metode SPEOS merupakan menggabungkan pijat endorfin, oksitosin dan melakukan sugestif dengan memijat sepanjang tulang belakang (vertebra) ke iga ke 5, 6 sehingga membuat ibu menjadi rileks, merangsang otak untuk mengeluarkan hormon endorfin, prolaktin, dan oksitosin, oleh karena itu pengeluaran ASI menjadi lancar, memberikan rasa nyaman dan relaks pasca melahirkan bagi ibu dan membantu untuk mengatasi permasalahan menyusui secara tepat selama minggu pertama (Nugraheni dan Heryati, 2017). Sedangkan metode BOMB (Perawatan Payudara, Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet) merupakan gabungan dari 3 metode yaitu pijat payudara dengan merangsang otot dada dan punggung untuk merangsang kelenjar susu agar menghasilkan ASI dan mengaktifkan hormon oksitosin untuk produksi ASI. Metode intervensi BOM pada prinsipnya ditujukan untuk mengkontraksikan otot-otot epitel, pikiran menjadi rileks, serta sekresi ASI menjadi lancar. Hal ini karena sel otot polos di sekitar kelenjar susu berkontraksi, sehingga mengeluarkan ASI. Pengeluaran ASI terjadi karena

otot yang berkontraksi dirangsang oleh hormon yang disebut oksitosin (Umarianti, dkk, 2018).

SIMPULAN

Intervensi asuhan komplementer dengan berbagai metode pijat dapat meningkatkan sekresi ASI yang bertujuan untuk menghasilkan hormon prolaktin. Hormon prolaktin sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Dengan metode pijatan dapat menghilangkan rasa lelah dan stres, serta ibu merasa lebih nyaman dan rileks selama menyusui. Metode pemijatan ini juga sangat mudah dilakukan, praktis dan ekonomis. Selain itu menjadi solusi dari permasalahan yang selama ini sering dialami oleh ibu menyusui seperti ASI yang tidak lancar, bendungan atau pembengkakan yang dapat menghambat produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin M, Rehana, J. H. (2011) (2011). *Efektifitas Massage Rolling (punggung) terhadap produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria di RS Muhammadiyah*
- Asih, Y. (2018) 'Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), p. 209. doi: 10.26630/jkep.v13i2.931.

- Cho, J. *et al.* (2012) 'Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates', *Korean Journal of Women Health Nursing*, 18(2), p. 149. doi: 10.4069/kjwhn.2012.18.2.149.
- Dinkes Jatim. 2020. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Ernst, Edzard & Watson, L. (2012) 'New Zealand and Canadian Midwives Use of Complementary and Alternative Therapy', *New Zealand College of Midwives*.
- Ferial (2013) *Biologi Reproduksi*. Jakarta: Erlangga.
- Kabir, N. and Tasnim, S. (2010) 'Oketani Lactation Management: A New Method to Augment Breast Milk', *Journal of Bangladesh College of Physicians and Surgeons*, 27(3), pp. 155–159. doi: 10.3329/jbcps.v27i3.4293.
- Marmi (2012) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nugraheni, D. E. and Heryati, K. (2017) 'Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi', *Jurnal Kesehatan*, 8(1), p. 1. doi: 10.26630/jk.v8i1.384.
- Odent, M. R. (2013) 'Synthetic oxytocin and breastfeeding: Reasons for testing an hypothesis', *Medical Hypotheses*, 81(5), pp. 889–891. doi: 10.1016/j.mehy.2013.07.044.
- Pilaria, E. (2018) 'The Effect of Oxytocin Massage on Postpartum Mother Breast Milk Production at Pejeruk Public Health in the Year of 2017', *YARSI Medical Journal*, 26(1), p. 027. doi: 10.33476/jky.v26i1.414.
- Rahayu, D., Santoso, B. and Yunitasari, E. (2015) 'Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin', *Ners*, 10(1), pp. 9–19.
- Riksani (2012) *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta. Jakarta.
- Hamranani (2010) *Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu postpartum yang mengalami persalinan lama di rumah sakit wilayah Kabupaten Klaten*.
- Sari (2020) *Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota*. Vania Putri Ulan Sari, Syukrianti Syahda (2020)
- Umarianti, T., Listyaningsih, K. D. and Putriningrum, R. (2018) 'Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi ASI', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, pp. 120–124. doi: 10.34035/jk.v9i1.269.
- Usman, H. (2019) 'Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso', *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), p. 28. doi: 10.33860/JBC.V2I1.148.
- Wahyuni, E. T. and Ratri Noviyanti

(2019) 'Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), pp. 100–106. doi: 10.36569/jmm.v10i2.78.

Wati, D dan Siti Mudrikatin. The Effectiveness Of The "BOMB" Method (Breastcare, Oxytocin Massage, And Marmet Technique) On Increasing Breast Milk Production In Breastfeeding Moments Age 0-6 Months At Prambon Public Health Clinic, Nganjuk District. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*.

Widiastuti, A, dkk. 2015. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI dan Kenaikan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vo. 9 No. 4. 2015. <http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.737>

Wijayanti, T., & Setyaningsih, A. (2017) 'Perbedaan Metode Pijat Oksitosin Dan Breast Care Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum', *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, VIII(2), pp. 1–12.