

**EFEKTIVITAS PIJAT EFFLEURAGE DAN TERAPI MUSIK  
TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI  
BPM SITI ZUBAIDAH MEDAN TAHUN 2022**

**Irmalani Saragi<sup>1</sup>, Citra Handayani Sarumaha<sup>2</sup>, Dian Siregar<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: [handayanicitra087@gmail.com](mailto:handayanicitra087@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Menyusui secara reguler dan adanya rangsangan pada puting susu adalah cara untuk menjaga produksi ASI. Timbulnya masalah, baik pada ibu maupun bayi, sering menyebabkan proses menyusui gagal. Melakukan pijatan, seperti pijat effleurage, dan terapi musik upaya/cara untuk peningkatan produksi ASI. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif pijat effleurage dan terapi musik terhadap jumlah ASI yang dihasilkan oleh ibu yang baru melahirkan anak di BPM Siti Zubaidah Medan tahun 2022. Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan desain two-group pretest- posttest design. Sebagai populasi di penelitian ini ialah semua ibu yang telah melahirkan anak sebanyak 20 orang di BPM Siti Zubaidah, dengan menggunakan teknik accidental sampling dan 16 orang sampel yang diambil secara tidak sengaja dibagi menjadi dua kelompok: intervensi dan kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi yang dievaluasi menggunakan tes Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan p-value 0,015 untuk kelompok intervensi dan p-value 0,023 untuk kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa produksi ASI ibu pascapartum berbeda sebelum dan sesudah pijat effleurage dan terapi musik maupun hanya dilakukan pijat effleurage saja (p-value < 0,05). Untuk itu diharapkan kepada ibu postpartum agar selalu mendukung berbagai kegiatan atau terapi yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ASI ibu selama proses menyusui tetap lancar dengan mau menerapkan pijat effleurage dan terapi musik untuk menciptakan rileks dan kenyamanan pada ibu sehingga secara otomatis akan menciptakan kelancaran produksi ASI.*

**Kata Kunci : Pijat Effleurage, Terapi Musik, Produksi ASI**

**ABSTRACT**

*Regular breastfeeding and nipple stimulation are ways to maintain breast milk production. Problems, both in mothers and babies, often cause the breastfeeding process to fail. Performing massage, such as effleurage massage, and music therapy are efforts/methods to increase breast milk production. This study was conducted to determine how effective effleurage massage and music therapy are on the amount of breast milk produced by mothers who have just given birth at BPM Siti Zubaidah Medan in 2022. This study used a Quasi experiment with a two-group pretest-posttest design. The population in this study were all mothers who had given birth to 20 children at BPM Siti Zubaidah, using the accidental sampling technique and 16 samples taken accidentally divided into two groups: intervention and control. Data collection was carried out using an observation sheet which was evaluated using the Wilcoxon test. The results showed a p-value of 0.015 for the intervention group and a p-value of 0.023 for the control group. The results showed that postpartum mothers' breast milk production differed before and after effleurage massage and music therapy or just effleurage massage (p-value <0.05). Therefore, postpartum mothers are expected to always support various activities or therapies that can increase breast milk production so that the mother's breast milk during the breastfeeding process remains smooth by being willing to apply effleurage massage and music therapy to create relaxation and comfort for the mother so that it will automatically create smooth breast milk production.*

**Keywords : Effleurage Massage, Musik Therapy, Breast Milk Production**

**Universitas Sari Mutiara Indonesia**

DOI : <https://doi.org/10.51544/jrh.v8i1.5279>

## **PENDAHULUAN**

Periode Masa setelah plasenta dan selaput janin lahir disebut "post partum" hingga kembalinya fungsi reproduksi perempuan ketika mereka tak dapat hamil. Pada masa ini terjadi proses laktasi dan menyusui. Menyusui secara reguler dan adanya rangsangan pada puting susu adalah cara untuk menjaga produksi ASI. Produksi ASI yang tidak adekuat dapat disebabkan oleh berbagai hal sehingga menyebabkan kualitas dan kuantitas ASI kurang baik (Juliastuti et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), bahwa sekitar 44% bayi berusia nol – enam bulan yang mendapatkan Air Susu Ibu secara eksklusif. Ini kurang dari target yang ditetapkan *World Health Organization* untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif sampai 50% dalam enam bulan pertama (WHO, 2018).

Meskipun niat untuk menyusui tinggi dengan 81% ibu mulai menyusui saat lahir, banyak wanita berhenti menyusui dalam minggu pertama yaitu sekitar 17% ibu yang memberikan Air Susu Ibu Eksklusif di usia 3 bulan, dan hanya 1% ibu yang mencapai 6 bulan ASI Eksklusif. Alasan berhenti menyusui bersifat kompleks, seperti kelelahan fisik, rasa sakit, tekanan

sosial, ketidaknyamanan, rasa malu, citra tubuh yang buruk atau perasaan tidak didukung serta sulit menyusui. Alasan yang paling sering adalah persepsi bahwa mereka kurang ASI (31%), masalah bayi tidak menyusui dengan benar (19%), payudara sakit (12%), bayi terus menerus lapar (10%) dan menyusui terlalu lama atau terlalu melelahkan (8%) (Juliastuti et al., 2021). Hal inilah mengakibatkan capaian ASI Eksklusif tertinggal jauh dari target pencapaian karena banyak ibu yang mengalami gagalnya ibu dalam proses menyusui (Wulandari, 2020).

Kegagalan yang ditimbulkan memberikan permasalahan pada ibu dan

bayi, sering menyebabkan proses menyusui dihentikan. Masalah menyusui seperti bayi sering menangis, menolak menyusui, ASI yang tidak cukup, atau ASI yang tidak enak sering menyebabkan ibu menghentikan menyusui sehingga cakupan pemberian ASI Eksklusif rendah dan tidak tercapai (Rini & Kumala, 2017).

Melalui Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional adalah 68,74%, melampaui target Renstra tahun 2018 sebesar 47%, data tersebut masih di bawah 80% (target nasional). Ada banyak alasan mengapa ibu menyusui ASI eksklusif kepada bayi mereka, antara lain masih rendahnya pengetahuan ibu (Kemenkes RI, 2019).

Adapun bayi yang tidak menerima ASI Eksklusif dapat mengalami beberapa penyakit akibat malnutrisi, seperti pneumonia (20%), diare (15%), dan kematian perinatal (23%) (A. P. S. Dewi et al., 2018). Kualitas hidup generasi berikutnya dan perekonomian bangsa dipengaruhi oleh cakupan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Bertambah pulapenularan penyakit pada ibu dan anak meningkat (IDAI, 2016).

Berdasarkan penelitian Maryatun tahun 2019 salah satu penyebab terganggunya proses pemberian ASI kondisi keadaan/suasana hati ibu. Ibu menyusui dengan kondisi tegang/tidak rileks maupun santai mengakibatkan sedikitnya ASI yang dikeluarkan/produksi didukung pula dengan status gizi ibu menyusui (Maryatun et al., 2019). Hasil penelitian Setyaningrum dan Widyawati tahun 2018, bahwa gangguan pemberian rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, yang sangat penting untuk kelancaran produksi ASI, dapat berkurang. (Setyaningrum & Widyawati, 2018).

**Irmalani Saragi Et. All | Efektivitas Pijat Effleurage Dan Terapi Musik Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Siti Zubaidah Medan Tahun 2022**

Melalui pijatan produksi ASI dapat meningkat, pijat *effleurage* yang bertujuan untuk menghangatkan otot agar lebih rileks (Fitri, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang serupa tahun 2018 oleh Setyaningrum dan Widyawati memberikan hasil pijat *effleurage* dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Massage dapat merelaksasi aliran syaraf dan melancarkan saluran ASI ibu (Setyaningrum & Widyawati, 2018).

Selain dengan metode pijat, mendengarkan musik juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu yang baru melahirkan agar produksi ASI-nya tidak berkurang. Musik dapat merangsang serabut syaraf yang lebih kecil, yang kemudian dapat merangsang hipofisis untuk melepaskan hormon endorphin, yang dapat mengurangi rasa nyeri ibu pascapartum (Arisdiani et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin menganalisa pengaruh pijat *effleurage* dan terapi musik terhadap produksi ASI dengan judul “Efektivitas Pijat *Effleurage* dan Terapi Musik Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di BPM Siti Zubaidah Medan Tahun 2022”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan *Quasi experiment, two-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini terdiri dari semua ibu *post partum* yang partus di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Siti Zubaidah dari Desember 2021 – Januari 2022 sebanyak 20 orang.

Sampel yang digunakan menggunakan *accidental sampling* yaitu ibu *post partum* yang bersalin di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Siti Zubaidah sebanyak 16 orang berdasarkan kriteria antara lain :

**Universitas Sari Mutiara Indonesia**

DOI : <https://doi.org/10.51544/jrh.v8i1.5279>

- 1) Kriteria inklusi
  - a. Ibu post partum normal pada minggu kedua (hari ke-14) dan tidak adakelainan pada payudara
  - b. Ibu dan bayi dalam keadaan sehat.
  - c. Ibu yang hanya memberi ASI Eksklusif kepada bayinya dan tidak menggunakan MP-ASI
  - d. Bersedia menjadi peserta
- 2) Kriteria eksklusi
  - a. Ibu dengan persalinan SC
  - b. Ibu post partum yang memiliki alergi terhadap minyak/babyoil/handbody
  - c. Memiliki kelainan pada payudara
  - d. Merasa tidak nyaman atau menghadapi masalah saat intervensi dilakukan
  - e. Tidak siap untuk jadi responden.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post partum di BPM Siti Zubaidah Medan**

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
<b>Umur</b>					
1	<20 tahun	0	0,0	0	0,0
2	20-35 tahun	8	100	8	100
3	>35 tahun	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>					
1	Dasar (SD, SMP)	0	0,0	0	0,0
2	Menengah (SMA)	8	100	8	100
3	Tinggi (PT)	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>					
1	Ibu Rumah Tangga	3	37,5	4	50,0
2	Wiraswasta	4	50,0	1	12,5
3	Pegawai Swasta	0	0,0	2	25,0
4	Guru	1	12,5	0	0,0
5	Buruh	0	0,0	1	12,5
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>					
1	Paritas 1	2	25,0	2	25,0
2	Paritas 2	3	37,5	4	50,0
3	Paritas 3	3	37,5	2	25,0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dari 16 responden yang diteliti, dimana 8 orang kelompok pijat *effleurage* dan terapi musik sementara 8 orang lainnya kelompok pijat *effleurage*, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun, dimana masing-masing sebanyak 8 orang (100%). Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian semua responden adalah berpendidikan menengah (SMA), baik pada kelompok pijat *effleurage* dan terapi musik maupun kelompok pijat *effleurage* sebanyak

8 orang (100%). Dilihat dari pekerjaan, sebagian besar kelompok pijat *effleurage* dan terapi musik adalah wiraswasta sebanyak 4 orang (50,0%), sedangkan kelompok pijat *effleurage*, sebagian besar adalah ibu rumah tangga sebanyak 4 orang (50,0%). Sedangkan dilihat dari paritas, pada kelompok pijat *effleurage* dan terapi musik, sebagian besar adalah paritas 2 dan 3 masing-masing sebanyak 3 orang (37,5%), pada kelompok pijat *effleurage* sebagian besar adalah paritas 2 sebanyak 4 orang (50,0%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Ibu Post partum pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di BPM Siti Zubaidah Medan tahun 2022**

No	Produksi ASI	Pretest		Posttest	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>A Intervensi (kelompok pijat effleurage dan terapi musik)</b>					
1	Lancar	1	12,5	8	100
2	Tidak Lancar	7	87,5	0	0,0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>B Kontrol (kelompok pijat effleurage)</b>					
1	Lancar	2	25,0	5	62,5
2	Tidak Lancar	6	75,0	3	37,5
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pijat *effleurage* dan terapi musik, sebagian besar ibu *post partum* pada kelompok intervensi, produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 7 orang (87,5%) dan yang lancar sebanyak 1 orang (12,5%). Namun sesudah diberikan pijat *effleurage* dan terapi musik, semua ibu *post partum* pada kelompok intervensi, produksi ASI nya lancar sebanyak 8 orang

(100%). Sementara itu, produksi ASI ibu *post partum* kelompok kontrol, sebelum diberikan pijat *effleurage*, sebagian besar ibu *post partum* pada kelompok kontrol, produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 6 orang (75,0%) dan yang lancar sebanyak 2 orang (25,0%). Namun sesudah diberikan pijat *effleurage*, sebagian besar ibu *post partum* pada kelompok kontrol, produksi ASI nya lancar sebanyak 5 orang (62,5%) dan yang tidak lancar sebanyak 3 orang (37,5%).

**Tabel 3 Distribusi Efektivitas Pijat Effleurage Dan Terapi Musik Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di BPM Siti Zubaidah Medan Tahun 2022**

No	Kelompok	Mean	SD	Min	Max	P-Value
<b>Intervensi</b>						
1	Pretest	3,75	0,707	3	5	0,015
2	Posttest	5,00	0,000	5	5	
<b>Kontrol</b>						
1	Pretest	3,63	0,916	3	5	0,023
2	Posttest	4,63	0,518	4	5	

## **PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan penelitian terhadap ibu *postpartum* di BPM Siti Zubaidah Medan, menurut hasil penelitian menunjukkan pada kelompok pijat *effleurage* dan terapi musik, rata-rata Produksi ASI pada saat pretest adalah 3,75, Namun setelah terapi musik dan pijat *effleurage* diberikan, produksi ASI rata-rata menjadi 5,00. Terjadi peningkatan ASI sebanyak 1,25 point. Sedangkan pada kelompok pijat *effleurage*, Produksi ASI rata-rata pada saat *pretest* adalah 3,63. Namun, setelah pijat *effleurage* diberikan produksi ASI meningkat 1 poin, rata-rata menjadi 4,63.

Hasil penelitian Setyaningrum dan Widyawati tahun 2018, kelancaran ASI dipengaruhi ransangan hormon prolaktin dan oksitoksin, dapat menyebabkan gangguan pemberian ASI (Setyaningrum & Widyawati, 2018).

Pijat *effleurage* yang bertujuan menghangatkan otot dan membuatnya lebih rileks sehingga mampu meningkatkan produksi ASI (Fitri, 2018). Selain dengan metode pijat, mendengarkan musik juga dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu yang baru melahirkan agar produksi ASInya tidak berkurang rasa nyeri ibu pascapartum (Arisdiani et al., 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Safaat, 2019) yang menemukan bahwa teknik pijat punggung dengan *effleurage* dapat meningkatkan produksi susu ibu (ASI). Penelitian ini dapat dijadikan dalam asuhan kebidanan pada ibu nifas. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai pretest dan posttest berbeda pada kelompok perlakuan yang diberikan teknik pijat punggung *effleurage* ( $p = 0.001$ ) dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik pijat punggung *effleurage* ( $p = 0.020$ ). Menurut penelitian (Purwanti & Hanum, 2015), Pijat punggung mengakibatkan efek relaksasi

(kenyamanan) sehingga merangsang pengeluaran hormon oksitoksin dan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi.

Selain itu, hasil penelitian konsisten dengan jurnal Maryatun tahun 2019, dan nilai  $p\text{-value}=0,000$  menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam produksi ASI sebelum dan sesudah terapi musik klasik. Hipotalamus, reaksi fisik, dan perasaan dapat distimulasi saat mendengarkan musik. Terapi musik dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi kecemasan ibu setelah melahirkan (Maryatun et al., 2019). Selain mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur, musik klasik membantu menenangkan pikiran dan emosi. Ini menghasilkan gelombang alfa dan beta dalam gendang telinga, yang membuat otak tenang dan siap untuk informasi baru. Secara umum, musik menghasilkan gelombang vibrasi yang dapat merangsang gendang pendengaran. Stimulasi dikirim ke sistem saraf pusat (limbic system) di bagian tengah otak, yang bertanggung jawab atas ingatan. Selanjutnya, sistem saraf pusat di hypothalamus, juga dikenal sebagai kelenjar sentral, mengatur seluruh sistem untuk mengaitkan musik dengan reaksi tertentu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian terapi pijat *effleurage* dibarengi dengan terapi musik klasik lebih efektif dalam kelancaran produksi ASI. Hal ini dikarenakan efek pijat *effleurage* akan membuat ibu merasa tenang, rileks sehingga dengan begitu hormone oksitosin keluar dan ASI akan cepat keluar dan menjadi lancar. Ditambah dengan terapi musik, sebagai terapi relaksasi yang berdampak pada sistem otak, menekan hipotalamus, hipofisis, dan kelenjar adrenal untuk menghambat pengeluaran hormone stress sehingga produksi hormone oksitosin dan prolactin meningkat, yang pada akhirnya akan mendorong produksi ASI.

## SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang “Efektivitas Pijat *Effleurage* dan Terapi Musik Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di BPM Siti Zubaidah Medan Tahun 2022”, oleh karena itu, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada BPM Siti Zubaidah Medan tahun

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada lahan Penelitian yaitu BPM Siti Zubaidah Medan 2022 yang telah memberikan izin kepada

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisdiani, D. R., Anggorowati, A., & Naviati, E. (2021). Musik Therapy as Nursing Intervention in Improving Postpartum Mothers Comfort. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.72-82>
- Dinkes Sumut. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019. III*(2), 68–80.
- IDAI. (2016). Dampak dari Tidak Menyusui di Indonesia. *Artikel Kesehatan*. <https://www.idai.or.id/artikel>
- Fitri, A. S. (2018). Pengaruh Pijat Punggung Teknik *Effleurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Tanjungdeli Tua Tahun 2018. *Skripsi*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/>
- Juliastuti, Lindayani, I. Ko., Wulandari, R. F., Ekajayanti, P. P. N., Destrikasari, C., Rahayu, B., Saudia, B. E. P., Veri, N., Fatmawati, & Parwati, N. W. (2022), ada perbedaan produksi ASI ibu setelah persalinan sebelum dan sesudah pijat *effleurage* dan terapi musik (p-value 0,015).
2. Produksi ASI ibu setelah melahirkan berbeda sebelum dan sesudah pijat *effleurage* saja pada kelompok kontrol di BPM Siti Zubaidah Medan tahun 2022 (p-value 0,023).
- peneliti untuk melakukan penelitian, serta kepada semua orang yang terlibat dalam proses pengumpulan data sampai penelitian selesai.
- manik. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (Maharani (ed.)). Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Kemendes RI. (2019). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Katalog Dalam Terbitan.
- Maryatun, M., Wardhani, D. K., & Prajayanti, E. D. (2019). Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2. *Gaster*, 17(2), 188. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.400>
- Purwanti, Y., & Hanum, S. M. F. (2015). Efektivitas Pijat Punggung terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 5. <http://eprints.umsida.ac.id/id/eprint/352>
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
- Setyaningrum, A. C., & Widyawati, M. N. (2018). Pengaruh Pijat Terhadap

***Irmalani Saragi Et. All | Efektivitas Pijat Effleurage Dan Terapi Musik Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di BPM Siti Zubaidah Medan Tahun 2022***

Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Primipara Di Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 66. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3736>

Safaat, N. (2019). Pengaruh Pijat Punggung Teknik Effleurage Menggunakan Minyak Aroma Terapi Rose Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal (Studi di Polindes Desa Soddara Kec. Pasongsongan Kab. Sumenep). *Jurnal Kesehatan*.

WHO. (2018). *Breastfeeding*. WHO. <https://www.who.int/health-topics/breast-feeding>.

Wahyutri, E., Saadah, N., Kalsum, U., & Purwanto, E. (2020). *Menurunkan Resiko Prevalensi Diare dan Meningkatkan Nilai Ekonomi Melalui ASI Eksklusif* (B. Yulianto (ed.)). Scopindo Media Pustaka.