

SLOW STROCK BACK MASSAGE DENGAN KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PMB DWI NINGRUM DEMAK

Fatma Evita Sari¹, Umami Kulsum², Dwi Astuti³

Universitas Muhammadiyah Kudus ^{1,2,3}

Corresponding author : 42022170022@std.umku.ac.id

ABSTRACT

Breast milk production is an important factor in the success of exclusive breastfeeding in postpartum mothers. One non-pharmacological effort that can be done to increase breast milk production is through Slow Stroke Back Massage. This study aims to determine the effect of Slow Stroke Back Massage on breast milk production in postpartum mothers. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The population in this study were postpartum mothers with a sample of 57 respondents taken using a purposive sampling technique. Data were collected through observation sheets and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that most respondents were aged 20–35 years (78.9%), had elementary school education (35.1%), were multiparous (59%), and worked as housewives (61.4%). Eighteen postpartum mothers (31.6%) experienced smooth breast milk production and 39 postpartum mothers (68.4%) experienced irregular breast milk production before the intervention. Thirty-seven postpartum mothers (64.9%) experienced smooth breast milk production and 20 postpartum mothers (35.1%) experienced irregular breast milk production after the intervention. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Slow Stroke Back Massage on smooth breast milk production in postpartum mothers.

Keywords: Slow Stroke Back Massage, smooth breast milk flow, postpartum mothers

ABSTRAK

Produksi ASI merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui Slow Stroke Back Massage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun (78,9%), berpendidikan SD (35,1%), memiliki paritas multipara (59%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (61,4%). Ada sebanyak 18 ibu nifas (31,6%) yang mengalami produksi ASI lancar dan sebanyak 39 ibu nifas (68,4%) mengalami produksi ASI tidak lancar sebelum dilakukan intervensi, serta ada sebanyak 37 ibu nifas (64,9%) yang mengalami produksi ASI lancar dan sebanyak 20 ibu nifas (35,1%) mengalami produksi ASI tidak lancar setelah dilakukan intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan Slow Stroke Back Massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Keywords : ibu nifas, kelancaran ASI, slow stroke back massage

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi penting setelah persalinan yang berlangsung hingga enam minggu, ditandai dengan terjadinya perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu. Pada fase ini, keberhasilan proses laktasi menjadi salah satu indikator penting kesehatan ibu dan bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi esensial, antibodi, serta komponen bioaktif yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, dan

perlindungan terhadap berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI juga memberikan manfaat signifikan bagi ibu, antara lain membantu involusi uterus, mengurangi perdarahan pascapersalinan, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi (Angriani, 2025).

Meskipun manfaat ASI telah diketahui secara luas, praktik pemberian ASI eksklusif masih menghadapi berbagai tantangan. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif secara global masih berada di bawah target yang ditetapkan. Di Indonesia, persentase pemberian ASI eksklusif belum sepenuhnya mencapai target nasional, dengan adanya variasi antarprovinsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kelancaran ASI pada ibu nifas masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya pada masa awal postpartum (Astarie, 2022).

Berbagai faktor diketahui memengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Faktor hormonal seperti rendahnya kadar prolaktin dan oksitosin, kondisi psikologis ibu berupa kecemasan dan stres, serta faktor teknis seperti pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan teknik menyusui yang kurang tepat, sering menjadi penyebab utama terjadinya gangguan laktasi. Apabila ketidaklancaran ASI tidak segera diatasi, ibu berisiko mengalami berbagai komplikasi seperti bendungan ASI, mastitis, dan nyeri payudara, sedangkan bayi berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta peningkatan angka kesakitan (Astuti, 2025).

Upaya untuk meningkatkan kelancaran ASI dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis semakin diminati karena relatif aman, mudah diterapkan, dan memiliki efek samping minimal. Salah satu metode nonfarmakologis yang berpotensi meningkatkan kelancaran ASI adalah Slow Stroke Back Massage (SSBM). Teknik pijat punggung ini dilakukan dengan gerakan lembut dan berirama pada area punggung, yang bertujuan memberikan efek relaksasi serta merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan endorfin. Kondisi relaksasi yang tercapai melalui SSBM diharapkan dapat menurunkan kecemasan ibu dan mendukung proses pengeluaran ASI secara optimal (Damanik, 2020).

Penerapan Slow Stroke Back Massage sebagai intervensi spesifik dalam praktik kebidanan mandiri masih relatif terbatas, khususnya pada setting pelayanan kesehatan tingkat pertama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian Slow Stroke Back Massage dengan kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Dwi Ningrum Demak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi dasar pengembangan asuhan kebidanan berbasis intervensi nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI (Dewi, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen melalui desain one group pretest–posttest. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian Slow Stroke Back Massage terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Slow Stroke Back Massage, sedangkan variabel dependen adalah kelancaran ASI. Penelitian dilaksanakan di PMB Dwi Ningrum, Kecamatan Wedung, Kabupaten Demak. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya jumlah ibu nifas yang menjalani perawatan pasca persalinan di tempat tersebut. Pengambilan data dilakukan pada bulan November 2025 hingga Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang melakukan perawatan pasca persalinan di PMB Dwi Ningrum selama periode Agustus hingga Oktober 2025 sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh ibu nifas

yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian intervensi Slow Stroke Back Massage. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui tahapan editing, coding, tabulasi, entry data, dan cleaning data. Proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Program for the Social Sciences (SPSS) versi 20 untuk memastikan ketepatan dan keakuratan hasil analisis.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi usia, tingkat pendidikan, paritas, dan pekerjaan, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi Slow Stroke Back Massage. Sebelum uji bivariat dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji paired t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon signed-rank test. Ukuran efek (effect size) dilaporkan untuk menggambarkan besarnya pengaruh intervensi terhadap perubahan kelancaran ASI.

HASIL

Karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 45 orang (78,9%). Dari aspek pendidikan, tingkat pendidikan terbanyak adalah sekolah dasar (SD) dengan jumlah 20 responden (35,1%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan multipara sebanyak 34 orang (59%), sedangkan dari sisi pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 35 orang (61,4%). Gambaran ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh ibu nifas usia reproduktif dengan pengalaman melahirkan lebih dari satu kali dan memiliki aktivitas utama di rumah.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
< 20 tahun	6	10,5
20-35 tahun	45	78,9
>35 tahun	6	10,5
Pendidikan		
SD	20	35,1
SMP	11	19,3
SMA	19	33,3
Paritas		
Primipara	18	31,6
Multipara	34	59
Grandemultipara	5	8,8
Pekerjaan		
IRT	37	61,4
PNS	7	12,3
Wiraswasta	15	26,3
Total	57	100,0

Tabel 2. Kelancaran ASI sebelum dilakukan Slow Strock Back Massage

Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	%
ASI lancar	18	31,6
ASI tidak lancar	39	68,4

Total	57	100,0
-------	----	-------

Tabel 3. Kelancaran ASI setelah dilakukan Slow Strock Back Massage

Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	%
ASI lancar	37	64,9
ASI tidak lancar	20	35,1
Total	57	100,0

Tabel 4. Crosstabulation

Count		POST		
		Lancar	Tidak Lancar	Total
PR E	Lancar	17	20	37
	Tidak lancar	1	19	20
Total		18	39	57

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa secara umum terdapat perbedaan kondisi kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi Slow Stroke Back Massage. Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden mengalami ketidaklancaran ASI, yaitu sebanyak 39 orang, sedangkan responden dengan ASI lancar sebanyak 18 orang. Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan jumlah responden dengan ASI lancar menjadi 37 orang, sementara responden dengan ASI tidak lancar berjumlah 20 orang. Dari 39 responden yang sebelumnya mengalami ASI tidak lancar, sebanyak 20 responden mengalami perubahan menjadi lancar setelah intervensi, sedangkan 19 responden tetap mengalami ASI tidak lancar. Kondisi ini menunjukkan adanya perbaikan kelancaran ASI pada sebagian besar responden setelah diberikan Slow Stroke Back Massage.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Median	Min	Max	p-value
Sebelum diberikan	1,00	1,08	2	
Setelah diberikan	1,00	1,49	2	0,000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Nilai median responden sebelum perlakuan adalah 1,00 dengan nilai minimum 1,08 dan maksimum 2, sedangkan setelah perlakuan nilai median tetap 1,00 namun nilai minimum meningkat menjadi 1,49 dengan nilai maksimum tetap 2. Peningkatan nilai minimum ini mengindikasikan adanya perbaikan kondisi responden secara keseluruhan. Uji statistik menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, Slow Stroke Back Massage terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Slow Stroke Back Massage (SSBM) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas. Temuan ini sejalan

dengan teori fisiologis laktasi yang menyatakan bahwa pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh kerja hormon oksitosin dan prolaktin. Stimulasi sentuhan lembut pada area punggung melalui SSBM mampu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas saraf simpatis, sehingga menciptakan kondisi relaksasi pada ibu nifas. Keadaan relaks ini berperan penting dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berfungsi memfasilitasi refleksi let-down ASI. Dengan demikian, peningkatan kelancaran ASI yang terjadi setelah intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme neuroendokrin yang dipicu oleh rangsangan pijat punggung (Dheirani, 2024).

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pijat punggung dan teknik pijat relaksasi efektif dalam meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Beberapa studi menyebutkan bahwa pijat punggung dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sekaligus meningkatkan endorfin yang memberikan efek nyaman dan menurunkan kecemasan ibu. Kondisi psikologis ibu yang lebih tenang berkontribusi positif terhadap keberhasilan menyusui, mengingat stres dan kecemasan diketahui sebagai salah satu faktor utama penghambat refleksi pengeluaran ASI. Oleh karena itu, peningkatan jumlah ibu nifas dengan ASI lancar setelah diberikan SSBM pada penelitian ini memperkuat bukti bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis sentuhan memiliki peran penting dalam mendukung proses laktasi (Farida, 2021).

Meskipun nilai median sebelum dan sesudah intervensi relatif sama, peningkatan nilai minimum setelah pemberian SSBM menunjukkan adanya perbaikan kondisi responden secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya bermanfaat bagi ibu nifas dengan kondisi ASI yang sangat tidak lancar, tetapi juga mampu meningkatkan kualitas kelancaran ASI pada kelompok ibu dengan tingkat awal yang lebih rendah. Hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan bermakna secara statistik menguatkan bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak dari intervensi yang diberikan. Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang tidak mengalami perubahan kelancaran ASI, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik menyusui, kondisi payudara, atau faktor psikososial yang tidak sepenuhnya terkontrol dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelayanan kebidanan, khususnya di praktik bidan mandiri. Slow Stroke Back Massage merupakan intervensi yang sederhana, aman, murah, dan mudah diaplikasikan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga setelah mendapatkan edukasi yang tepat. Penerapan SSBM secara rutin berpotensi meningkatkan keberhasilan pemberian ASI dan mencegah komplikasi laktasi pada ibu nifas, seperti bendungan ASI dan mastitis. Dengan demikian, intervensi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi serta meningkatkan cakupan pemberian ASI secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian Slow Stroke Back Massage berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Dwi Ningrum, Kabupaten Demak. Intervensi ini terbukti mampu mendukung proses pengeluaran ASI melalui mekanisme relaksasi dan stimulasi hormon yang berperan dalam laktasi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam asuhan kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui pada masa nifas.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar Slow Stroke Back Massage dapat diterapkan secara rutin sebagai bagian dari pelayanan asuhan kebidanan di praktik bidan mandiri untuk membantu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat

memberikan edukasi dan pelatihan sederhana kepada ibu dan keluarga mengenai teknik ini agar dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi kelancaran ASI guna memperkuat bukti ilmiah dan pengembangan intervensi laktasi berbasis nonfarmakologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PMB Dwi Ningrum Kecamatan Wedung Kabupaten Demak atas izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu nifas yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada pihak-pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani Septanti, Melyana , Tonny Cortis (2025). THE EFFECTIVENESS OF OXYWICH MASSAGE (OM) ON PROLACTIN HORMONE LEVELS AND BREAST MILK PRODUCTION IN NORMAL POSTPARTUM MOTHERS. 17(2), 803–812.
- Astarie, A., Kec, A. K., Kab, M., Sulistyawati, H., & Mildiana, Y. E. (2022). The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers at PMB Nurul Awalia Astarie , A . Md . Keb , Mojoagung District , Jombang Regency. 14.
- Astuti, D., Jauhar, M., & Ismail, W. I. (2025). Slow Stroke Back Massage on Postpartum Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 18(2), 293–299. <https://doi.org/10.23917/bik.v18i2.8394>
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran asi pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22.
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53– 60.
- Dheirani, D., Putri Ramdhani, O., Zuyyinah Khairawati, B., & Nur Alpiyah, D. (2024). Effectiveness of Slow Motion Back Massage on Reducing Dysmenorrhea Intensity: Literature Review. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(10), 4362–4372. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i10.1224>
- Farida, S., Sulistyorini, E., Bella, R., & Pangestu, R. (2021). Oxytocin Massage Increase Milk Production During Breastfeeding. 14–16.