



PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS GUNUNG LABUHAN WAY KANAN TAHUN 2025

Nur Dewi Utari¹, Titin Eka Sugiantini²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
nurdewiutari@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bayi, namun cakupan ASI eksklusif masih rendah, termasuk di Kabupaten Way Kanan (58,76%). Salah satu kendala utama adalah ketidaklancaran produksi ASI pada ibu nifas yang dipengaruhi faktor fisiologis dan psikologis. Endorphin massage merupakan intervensi nonfarmakologi yang dapat merangsang hormon prolaktin, oksitosin, serta memberikan relaksasi untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian diketahui pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pre-post test untuk mengetahui pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan pada Juli 2025 dengan populasi ibu nifas hari ke-3 sampai ke-5. Sampel sebanyak 30 responden diambil dengan teknik total sampling. Data primer diperoleh melalui observasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Berdasarkan analisis univariat dari 30 responden di dapatkan rata-rata kelancaran ASI sebelum (*pre-test*) perlakuan sebesar 2,83 (kurang). Dari 30 responden di dapatkan rata-rata kelancaran ASI sesudah (*post-test*) perlakuan sebesar 7,80 (Baik). Sedangkan uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dihasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025.

Kata Kunci : *Endorphin Massage, ASI, Ibu Nifas*

Abstract

*Breast milk (ASI) is the best nutrition for babies, but exclusive breastfeeding coverage remains low, including in Way Kanan Regency (58.76%). One major obstacle is insufficient milk production in postpartum mothers, influenced by physiological and psychological factors. Endorphin massage is a non-pharmacological intervention that can stimulate the hormones prolactin and oxytocin, and provide relaxation to increase milk production. The purpose of this study was to determine the effect of endorphin massage on breast milk production in postpartum mothers at the Gunung Labuhan Way Kanan Community Health Center in 2025. This study used a quantitative method with a one-group pre-posttest design to determine the effect of endorphin massage on breast milk production in postpartum mothers. The study was conducted at the Gunung Labuhan Way Kanan Community Health Center in July 2025, with a population of postpartum mothers on days 3 to 5. A sample of 30 respondents was drawn using a total sampling technique. Primary data were obtained through observation, then analyzed univariately and bivariately using the nonparametric Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the univariate analysis of the 30 respondents, the average smoothness of breastfeeding before (*pre-test*) treatment was 2.83 (poor). From the 30 respondents, the average smoothness of breastfeeding after (*post-test*) treatment was 7.80 (Good). Meanwhile, the bivariate test using the Wilcoxon Signed Rank Test produced a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that endorphin massage has an effect on smooth breast milk production in postpartum mothers at the Gunung Labuhan Way Kanan Community Health Center in 2025.*

Keywords: *Endorphin Massage, Breast Milk, Postpartum Mothers*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Jl. Swadaya No.7, RT.001/RW.014, Jatibening, Kec. Pd. Gede, Kota Bks, Jawa Barat 17412 Indonesia
Email : nurdewiutari@gmail.com

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan khusus yang kompleks, unik, serta dihasilkan oleh kelenjar kedua payudara. ASI merupakan cairan yang terbaik bagi bayi baru lahir hingga umur 6 bulan dikarenakan komponen ASI yang mudah dicerna dan diabsorbsi tubuh bayi baru lahir, dan memiliki kandungan nutrient terbaik dibandingkan dengan susu formula (Azizah and Rosyidah, 2019).

Secara global, WHO mencatat tingkat ASI eksklusif dunia sebesar pada tahun 2023 sebesar 38 %, dan menargetkan peningkatan menjadi 50 % pada 2025 (WHO, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, cakupan ASI eksklusif nasional sebesar 55,5 %. Sementara SKI 2023 mencatat angka provinsi Lampung sebesar 53,5 %. SKI 2023 juga menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Way Kanan masih rendah, yaitu 58,76 % (Kemenkes RI, 2023).

Terjadinya penurunan ASI Eksklusif di Puskesmas Gunung Labuhan karena meluasnya pemasaran susu formula untuk bayi 0-6 bulan berdampak pada penurunan persentase bayi dengan ASI eksklusif dalam tiga tahun terakhir, banyaknya ibu muda yang tidak bisa memberikan ASI pertamanya karena ketidaklancaran dalam produksi ASI dan kurangnya pemahaman ibu tentang meningkatkan produksi ASI (Puskesmas Gunung Labuhan, 2024).

Mendapatkan ASI merupakan hak asasi setiap anak, ha ini sudah diatur dalam Undang-undang negara maupun aturan agama. Dalam UU No.33 tahun 2013 tentang ASI eksklusif disebutkan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada Bayi yang dilahirkannya. Sedangkan dalam Al-Qur'an disebutkan dalam salah satu ayatnya adanya kewajiban seorang ibu memberikan ASI kepada anaknya sampai dengan usia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah hak asasi setiap bayi yang telah diatur dan dilindungi oleh undang-undang. Salah satu bukti nyata upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan membuat kebijakan mengenai ASI eksklusif. Upaya pemerintah untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas adalah KIE pada kelas ibu, pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil kekurangan energy kronik (KEK), kerjasama lintas sektoral dalam pemanfaatan lahan (Akhiriyyanti *et al.*, 2021).

Sebagian ibu menyusui mengeluarkan ASI yang kurang untuk bayinya dimana faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan pemberian ASI adalah faktor ibu, bayi, dan pelayanan kesehatan psikologis, serta faktor sosial budaya. Beberapa masalah menyusui dapat terjadi termasuk produksi ASI yang tidak adekuat terutama pada beberapa hari pertama kelahiran karena jumlah progesteron, estrogen, dan Prolaktin yang tidak mencukupi dalam tubuh ibu. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari frekuensi, lama menyusui, dan volume produksi ASI. Masalah yang menghambat pemberian ASI pada minggu pertama antara lain produksi ASI yang lebih sedikit. Meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara

merangsang atau memijat payudara (Magfirah, 2021).

Masalah dalam pengeluaran ASI berhubungan dengan proses laktasi. Proses laktasi bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofise. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI dan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi proses laktasi. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikologis, stres, rasa khawatir berlebihan juga ketidak bahagiaan. Hal tersebut berhubungan dengan hormon endorphin yang ada didalam tubuh kita sehingga hormon endorphin ini juga yang membantu dalam keberhasilan proses laktasi. Selain itu hormon endorphin memberikan kenyamanan terhadap rasa nyeri persalinan (Arsi dkk, 2021).

Dampak bayi jika tidak diberi ASI Eksklusif memiliki dampak yang tidak baik bagi bayi. Resiko tertingginya kematian, dalam studi meta analisis melaporkan bahwa tingginya risiko semua penyebab kematian bayi usia 0-5 bulan dikaitkan dengan pemberian ASI Eksklusif, dimana bayi yang mendapat ASI Eksklusif penuh memiliki risiko kematian (RR 1,5 kali), pemberian ASI parsial (RR 4,8 kali). Resiko kematian ini paling banyak dikaitkan dengan infeksi pada bayi usia 0-5 bulan. Dimana diperkuat oleh UNICEF dengan pemberian ASI di hari pertama kelahiran dapat mengurangi resiko kematian bayi baru lahir dan ASI Eksklusif terbukti bisa mencegah diare, infeksi pernapasan, dan pneumonia. Pemberian ASI Eksklusif juga merupakan investasi besar dalam pencegahan komplikasi BBLR, *stunting* dan menurunkan risiko obesitas atau penyakit kronis (Mawaddah, 2022).

Terapi pijat merupakan intervensi nonfarmakologi yang mudah dan aman untuk dilakukan pada ibu nifas. Intervensi ini juga dapat dilakukan oleh suami atau keluarga pasien setelah dilatih oleh bidan/ tenaga kesehatan. *Massage* masa nifas yaitu salah satu metode relaksasi, cara ini memungkinkan ibu nifas dapat menikmati proses membersarkan buah hati yang aman, lembut dan tidak mudah capek. *Endorphin massage* adalah teknik yang memberikan rasa tenang dan nyaman yang dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphin (Retnosari dkk, 2022).

Berdasarkan hasil prasurvei pada bulan Juni 2025 yang di dapatkan peneliti dari data Puskesmas Gunung Labuhan capaian tahun 2024 sebanyak 360 ibu nifas dalam sebulan Puskesmas Gunung Labuhan melaporan persalinan cakupan keseluruhan 30 orang, peneliti melakukan wawancara kepada 7 ibu nifas, kondisi ibu nifas yaitu 4 orang ibu ibu nifas mengatakan ASI nya belum keluar, 3 orang sudah keluar tetapi tidak lancar. Ibu mengatakan saat ibu mencoba menyusui bayinya, bayi tetap menangis karena kesal ASI belum keluar dan ibu pun merasa gelisah karena ASInya belum keluar sehingga keluarga menyarankan untuk memberikan susu formula. Hasil wawancara mengatakan walaupun ibu sudah sering konsumsi sayur dan buah tetap produksi ASInya masih tidak lancar, bahkan ada salah satu ibu post partum yang mengkonsumsi ASI booster tetapi hasilnya tetap sama yaitu produksi ASI nya belum lancar sehingga diberikannya susu formula agar bayi bisa tidur

pulas. Berdasarkan penuturan bidan diantaranya mengatakan ibu post partum tidak bisa memberikan ASI dihari pertama disebabkan oleh pengeluaran ASI yang tidak lancar sehingga produksi ASI sedikit. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025".

METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian yang menggunakan teknik sampling untuk memperoleh temuan yang dapat diekspresikan secara numerik serta dapat dimanipulasi secara matematik (Hardani *et al.*, 2020). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Experiment* merupakan salah satu jenis desain penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengamati pengaruh suatu perlakuan (intervensi) terhadap subjek penelitian, tanpa menggunakan kelompok kontrol yang kuat atau tanpa pengacakan (randomisasi) (Fauziah *et al.*, 2021). Menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*, salah satu bentuk desain dalam penelitian prakteksperimen, di mana hanya satu kelompok subjek yang diamati, diberi perlakuan (intervensi), dan kemudian dibandingkan hasilnya sebelum dan sesudah perlakuan (Fauziah *et al.*, 2021). Waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Tempat penelitian telah dilakukan di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan, Provinsi Lampung.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2019). Berdasarkan dari pengertian diatas yang akan menjadi populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Kab. Way Kanan berjumlah 30 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2019). Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Total sampling adalah teknik penentuan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil atau memungkinkan untuk diteliti seluruhnya (Sugiono, 2019).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiono, 2019). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar *Cheklist* dan SOP *endorphin massage*.

Analisis Data

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap satu variabel dari setiap data yang dikumpulkan, tanpa melihat hubungan atau perbandingan antarvariabel (Sugiyono, 2019).

Analisis bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan satu sama lain. Analisis bivariat juga ditujukan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji beda. Uji beda untuk mengetahui pemberian pijat oksitosin terhadap tingkat nyeri. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak untuk mengetahui perbedaan antar dua keadaan atau populasi.

Paired sample t-test atau T-test dependent digunakan untuk membandingkan rata-rata dua set data (data sebelum dan sesudah) yang saling berpasangan. Paired sample t-test digunakan apabila data berdistribusi normal. Paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Apabila data yang tidak berdistribusi normal dan tidak homogen perhitungannya menggunakan uji non-parametrik yaitu uji wilcoxon dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% dan dilakukan menggunakan bantuan software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan *endorphin massage* pada ibu nifas

Jumlah BAK Bayi	N <i>n</i>	Mea n	Std. Deviasi	Min	Max
Sebelum (Pretest)	30	2,83	0,648	2	4

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis deskriptif jumlah frekuensi buang air kecil (BAK) bayi sebelum intervensi (*pretest*) pada 30 responden diperoleh rata-rata 2,83 kali per hari dengan standar deviasi 0,648. Nilai minimum yang diperoleh adalah 2 kali dan maksimum 4 kali per hari. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki frekuensi BAK sekitar 2–3 kali per hari dengan variasi yang relatif homogen antar responden. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi, kondisi BAK bayi masih berada pada kisaran normal meskipun belum menunjukkan frekuensi optimal.

Tabel 2. Rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan *endorphin massage* pada ibu nifas

Jumlah BAK Bayi	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Sesudah (Posttest)	30	7,80	1,627	5	10

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis deskriptif jumlah frekuensi buang air kecil (BAK) bayi sesudah intervensi (*posttest*) pada 30 responden diperoleh rata-rata sebesar 7,80 kali per hari dengan standar deviasi 1,627. Nilai minimum yang dicatat adalah 5 kali dan maksimum 10 kali per hari. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan frekuensi BAK bayi setelah intervensi, dengan sebaran data

yang cukup bervariasi antar responden. Secara umum, rata-rata frekuensi BAK yang mendekati 8 kali per hari mencerminkan kondisi yang lebih optimal, menandakan bahwa produksi ASI dan kecukupan cairan pada bayi semakin baik setelah intervensi dilakukan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok	Df	Statistic	P-value	A	Keterangan
Sebelum	30	0,825	0,000	0,05	Tidak berdistribusi normal
Sesudah	30	0,863	0,006	0,05	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 3 hasil dengan menggunakan *shapiro-wilk*, berdasarkan hasil uji normalitas pada kelompok penilaian BAK bayi sebelum dan sesudah didapatkan nilai data tidak berdistribusi normal dengan nilai sebelum dengan nilai 0,000 dan sesudah dengan nilai 0,006. Oleh karena persebaran data berdistribusi tidak normal, maka pada penelitian ini digunakan uji korelasi bivariat nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 4. Pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025

Penilaian BAK Bayi	N	Mean	Mi n	Ma x	Sig. (2-tailed)
Sebelum (Pretest)	30	2,83	2	4	0,000
Sesudah (Posttest)	30	7,80	5	10	

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi buang air kecil (BAK) bayi sebelum intervensi (*pretest*) pada 30 responden adalah 2,83 kali per hari dengan nilai minimum 2 kali dan maksimum 4 kali. Setelah intervensi (*posttest*), rata-rata frekuensi BAK meningkat menjadi 7,80 kali per hari dengan nilai minimum 5 kali dan maksimum 10 kali. Uji signifikansi menggunakan paired sample test menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa H0 ditolak yaitu ada pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025.

Pembahasan

Rata-Rata peningkatan kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan *endorphin massage* pada ibu nifas

Berdasarkan hasil analisis deskriptif jumlah frekuensi buang air kecil (BAK) bayi sebelum intervensi (*pretest*) pada 30 responden diperoleh rata-rata 2,83 kali per hari dengan standar deviasi 0,648. Nilai minimum yang diperoleh adalah 2 kali dan maksimum 4 kali per hari. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi memiliki frekuensi BAK sekitar 2–3 kali per hari dengan variasi yang relatif homogen antar responden. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi, kondisi BAK bayi

masih berada pada kisaran normal meskipun belum menunjukkan frekuensi optimal.

Tahapan laktogenesis II dimulai ketika terjadi penurunan kadar progesteron secara mendadak setelah plasenta dilahirkan. Proses laktogenesis II umumnya terjadi pada hari ke-3-8 post partum. Proses yang terjadi dalam tahapan ini yakni perubahan dari kolostrum menjadi ASI dengan penurunan kadar sodium, klorida, dan protein serta terjadi peningkatan kadar lemak dan laktosa dalam ASI. Beberapa faktor dapat menghambat tahapan laktogenesis II diantaranya primipara, obesitas, dan ibu dengan diabetes mellitus. Keterlambatan tahapan laktogenesis II dapat menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir (Azizah and Rosyidah, 2019).

Galactopoiesis merupakan tahapan dimana terjadi pengaturan keseimbangan produksi ASI dimulai hari ke-9 post partum sampai awal tahap involusi. Payudara merupakan organ yang aktif, memproduksi ASI sesuai dengan kebutuhan (*supply-demand response*). Fenomena ini merupakan kontrol umpan balik yang mempengaruhi produksi ASI menyesuaikan dengan kebutuhan intake bayi. Semakin sering frekuensi menyusu maka produksi ASI akan meningkat. Galactopoiesis berlangsung selama ibu menyusui dan umumnya terjadi penururan ukuran payudara antara 6 bulan- 9 bulan post partum (Azizah and Rosyidah, 2019).

Terapi pijat merupakan intervensi nonfarmakologi yang mudah dan aman untuk dilakukan pada ibu nifas. Intervensi ini juga dapat dilakukan oleh suami atau keluarga pasien setelah dilatih oleh bidan/ tenaga kesehatan. *Massage* masa nifas yaitu salah satu metode relaksasi, cara ini memungkinkan ibu nifas dapat menikmati proses membersarkan buah hati yang aman, lembut dan tidak mudah capek. *Endorphin massage* adalah teknik yang memberikan rasa tenang dan nyaman yang dapat meningkatkan pelepasan hormon *endorphin*, maka dinamakan *endorphin massage*. Ini termasuk sentuhan dan pijatan ringan diseluruh tubuh (Retnosari dkk, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pratimi et al., 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum *Endorphin massage* pada kelompok perlakuan dengan rerata 2.400, peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan dengan rerata 4.933. Penelitian lain yang dilakukan oleh Magfirah (2021) Hasil Penelitian uji independen T test didapatkan nilai rerata kelompok perlakuan *Endorphin Massage* sebesar 8,50.

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil tersebut menggambarkan bahwa sebelum intervensi, frekuensi BAK bayi yang rata-rata hanya 2–3 kali per hari menunjukkan kecukupan cairan dan asupan ASI belum optimal. Meskipun masih dalam batas normal, jumlah tersebut relatif rendah jika dibandingkan dengan standar bayi yang mendapat asupan cairan cukup, yaitu sekitar 6–8 kali per hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa produksi ASI ibu kemungkinan belum maksimal, sehingga bayi belum mendapatkan cairan sesuai kebutuhannya. Hal ini menjadi dasar pentingnya dilakukan intervensi untuk meningkatkan kecukupan ASI dan frekuensi BAK bayi.

Rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan *endorphin massage* pada ibu nifas

Berdasarkan hasil analisis deskriptif jumlah frekuensi buang air kecil (BAK) bayi sesudah intervensi (*posttest*) pada 30 responden diperoleh rata-rata sebesar 7,80 kali per hari dengan standar deviasi 1,627. Nilai minimum yang dicatat adalah 5 kali dan maksimum 10 kali per hari. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan frekuensi BAK bayi setelah intervensi, dengan sebaran data yang cukup bervariasi antar responden. Secara umum, rata-rata frekuensi BAK yang mendekati 8 kali per hari mencerminkan kondisi yang lebih optimal, menandakan bahwa produksi ASI dan kecukupan cairan pada bayi semakin baik setelah intervensi dilakukan.

Laktasi merupakan proses produksi ASI dimana alveoli berada diantara lobus-lobus pada payudara dikelilingi oleh sel mioepitel yang dapat menstimulasi saraf diantara mioepitel sehingga menimbulkan kontraksi yang dapat merangsang pengeluaran ASI menuju duktus laktiferus. ASI disimpan didalam duktus laktiferus hingga terdapat rangsangan *Milk Ejection Reflex* (MER) akan menyebabkan sel mioepitel di sekeliling duktus laktiferus berkontraksi untuk pengeluaran ASI melalui puting payudara (Azizah and Rosyidah, 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh kontrol hormon laktasi yakni hormon prolaktin dan oksitosin. Pada saat setelah plasenta lahir, terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron, sedangkan hormon prolaktin merupakan hormon yang berperan dalam produksi ASI mulai dari trimester akhir kehamilan sampai proses laktasi dimulai. Kadar hormon prolaktin dipengaruhi oleh proses pengosongan payudara yang sempurna serta hisapan bayi yang adekuat dapat meningkatkan kadar prolaktin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cox et al dalam Azizah and Rosyidah (2019) membuktikan bahwa frekuensi menyusui yang adekuat antara 8 sampai 12 kali dalam 24 jam dapat meningkatkan kadar prolaktin pada ibu yang menyusui, dan mampu meningkatkan level serum prolaktin. Oksitosin merupakan hormon yang berperan dalam proses pengeluaran ASI dimana oksitosin akan merangsang terjadinya *refleks let down*.

Beragam masalah sering terjadi pada saat menyusui yaitu ibu dalam keadaan stress, putting susu datar atau terbenam, puting susu lecet atau nyeri, payudara bengkak, saluran ASI tersumbat, mastitis atau radang payudara. Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang kurang dna lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain itu karena berbagai alasan ibu misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Sedangkan dampak yang terjadi pada bayi bila ASI ibu tidak lancar yaitu bayi sering menangis, bayi ikterus, berat badan bayi berkurang, bayi kurang puas dan bayi susah tidur (Hariastuti, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Magfirah (2021) Hasil Penelitian uji independen *T test* didapatkan nilai rerata kelompok kontrol 4,90. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pratimi et al., 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa

produksi ASI sebelum *Endorphin massage* pada kelompok kontrol dengan rerata 2,667, peningkatan produksi ASI pada setelah masase pada kelompok kontrol adalah 3,267.

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata frekuensi BAK bayi hingga mendekati 8 kali per hari merupakan indikator bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam mendukung kelancaran produksi ASI ibu. Frekuensi BAK yang lebih tinggi juga menandakan bayi mendapatkan asupan cairan yang cukup, sehingga kebutuhan nutrisinya terpenuhi dengan baik. Variasi data antar responden dianggap wajar karena setiap bayi memiliki kondisi fisiologis yang berbeda, namun secara keseluruhan tren peningkatan ini memperlihatkan bahwa intervensi mampu memberikan dampak positif terhadap kecukupan cairan dan kesehatan bayi.

Pengaruh *endorphin massage* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025

Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi buang air kecil (BAK) bayi sebelum intervensi (*pretest*) pada 30 responden adalah 2,83 kali per hari dengan nilai minimum 2 kali dan maksimum 4 kali. Setelah intervensi (*posttest*), rata-rata frekuensi BAK meningkat menjadi 7,80 kali per hari dengan nilai minimum 5 kali dan maksimum 10 kali. Uji signifikansi menggunakan paired sample test menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa H₀ ditolak yaitu ada pengaruh *endorphin massage* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan khusus yang kompleks, unik, serta dihasilkan oleh kelenjar kedua payudara. ASI merupakan cairan yang terbaik bagi bayi baru lahir hingga umur 6 bulan dikarenakan komponen ASI yang mudah dicerna dan diabsorbsi tubuh bayi baru lahir, dan memiliki kandungan nutrient terbaik dibandingkan dengan susu formula (Azizah and Rosyidah, 2019).

Frekuensi dan lama menyusui bayi sebaiknya menyesuaikan kebutuhan bayi atau *on demand*, karena dapat merangsang proses produksi ASI melalui stimulus hisapan bayi. Bayi umumnya menyusu dengan frekuensi 8-12 kali dalam waktu 24 jam. Lamanya bayi menyusu bervariasi dan umumnya berlangsung antara 20 sampai 30 menit dengan estimasi waktu minimal 15 menit untuk satu payudara. Bayi yang jarang menyusu dapat menyebabkan penurunan produksi ASI. Dan sebaliknya jika bayi sering menyusu maka produksi ASI akan semakin meningkat, karena hisapan bayi dapat mempengaruhi peningkatan pelepasan oksitosin dari hipofisis posterior dan peningkatan kadar prolaktin pada setiap tahapan laktogenesis (Azizah and Rosyidah, 2019).

Mendapatkan ASI merupakan hak asasi setiap anak, ha ini sudah diatur dalam Undang-undang negara maupun aturan agama. Dalam UU No.33 tahun 2013 tentang ASI eksklusif disebutkan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada Bayi yang dilahirkannya. Sedangkan dalam Al-Qur'an disebutkan dalam

salah satu ayatnya adanya kewajiban seorang ibu memberikan ASI kepada anaknya sampai dengan usia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah hak asasi setiap bayi yang telah diatur dan dilindungi oleh undang-undang. Salah satu bukti nyata upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan membuat kebijakan mengenai ASI eksklusif. Upaya pemerintah untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas adalah KIE pada kelas ibu, pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil kekurangan energy kronik (KEK), kerjasama lintas sektoral dalam pemanfaatan lahan (Akhiriyanti et al., 2021).

Sebagian ibu menyusui mengeluarkan ASI yang kurang untuk bayinya dimana faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan pemberian ASI adalah faktor ibu, bayi, dan pelayanan kesehatan psikologis, serta faktor sosial budaya. Beberapa masalah menyusui dapat terjadi termasuk produksi ASI yang tidak adekuat terutama pada beberapa hari pertama kelahiran karena jumlah progesteron, estrogen, dan Prolaktin yang tidak mencukupi dalam tubuh ibu. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari frekuensi, lama menyusui, dan volume produksi ASI. Masalah yang menghambat pemberian ASI pada minggu pertama antara lain produksi ASI yang lebih sedikit. Meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara merangsang atau memijat payudara (Magfirah, 2021).

Masalah dalam pengeluaran ASI berhubungan dengan proses laktasi. Proses laktasi bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofise. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI dan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi proses laktasi. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikologis, stres, rasa khawatir berlebihan juga ketidak bahagiaan. Hal tersebut berhubungan dengan hormon endorphin yang ada didalam tubuh kita sehingga hormon endorphin ini juga yang membantu dalam keberhasilan proses laktasi. Selain itu hormon endorphin memberikan kenyamanan terhadap rasa nyeri persalinan (Arsi dkk, 2021).

Dampak bayi jika tidak diberi ASI Eksklusif memiliki dampak yang tidak baik bagi bayi. Resiko tertingginya kematian, dalam studi meta analisis melaporkan bahwa tingginya risiko semua penyebab kematian bayi usia 0-5 bulan dikaitkan dengan pemberian ASI Eksklusif, dimana bayi yang mendapat ASI Eksklusif penuh memiliki risiko kematian (RR 1,5 kali), pemberian ASI parsial (RR 4,8 kali). Resiko kematian ini paling banyak dikaitkan dengan infeksi pada bayi usia 0-5 bulan. Dimana diperkuat oleh UNICEF dengan pemberian ASI di hari pertama kelahiran dapat mengurangi resiko kematian bayi baru lahir dan ASI Eksklusif terbukti bisa mencegah diare, infeksi pernapasan, dan pneumonia. Pemberian ASI Eksklusif juga merupakan investasi besar dalam pencegahan komplikasi BBLR, *stunting* dan menurunkan risiko obesitas atau penyakit kronis (Mawaddah, 2022).

Endorphin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Mongan berpendapat pijatan

lembut dapat memicu zat *endorphin* untuk dilepas. *Endorphin* diketahui dapat melepaskan zat oksitosin yaitu hormon pada tubuh yang diperlukan saat persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Selain melepaskan zat *endorphin*, pijat endorfin juga memiliki manfaat lain yaitu mengontrol hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa *stress* atau frustasi yang dirasakan oleh tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta mengurangi gejala yang terjadi akibat gangguan makan. Pada ibu hamil *Endorphin massage* penting untuk dilakukan. Pijatan lembut ataupun sentuhan halus yang diberikan pada ibu hamil baik menjelang maupun saat persalinan dapat memberi efek ketenangan dan kenyamanan pada ibu. Hal ini dikarenakan pijat endorfin dapat membuat denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal melalui permukaan kulit sehingga ibu merasa rileks. *Endorphin massage* juga dapat mengurangi keparahan postpartum blues pada ibu postpartum (Retnosari dkk, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magfirah (2021) Hasil Penelitian uji independen *T test* didapatkan nilai rerata kelompok perlakuan *Endorphin massage* sebesar 8,50 dan kelompok kontrol 4,90 (0,000) dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang mendapatkan *Endorphin massage* dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian lain sama dilakukan oleh Pratimi et al., (2020) Ibu postpartum hari ke 3 yang masuk kriteria inklusi, 15 ibu pada kelompok perlakuan diberikan *Endorphin massage* selama 3 hari dari hari ke 3 sampai hari ke 5 nifas sedangkan 15 ibu pada kelompok kontrol tidak diberikan *Endorphin massage*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum *Endorphin massage* pada kelompok kontrol dengan rerata 2.667 dan pada kelompok perlakuan dengan rerata 2.400, peningkatan produksi ASI pada setelah massage pada kelompok kontrol adalah 3.267 dengan $p = 0.259$ dan pada kelompok perlakuan dengan rerata 4.933 dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Penelitian yang juga dilakukan oleh Hidayati & Hanifah (2019) Hasil analisa data menggunakan *wilcoxon* diperoleh hasil $p=0,000$, maka ada pengaruh Penerapan Metode *Endorphin massage* dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Gading.

Berdasarkan asumsi peneliti, hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan frekuensi BAK bayi. Peningkatan dari rata-rata 2,83 kali per hari menjadi 7,80 kali per hari setelah intervensi menggambarkan adanya perubahan yang nyata dan bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa produksi ASI ibu nifas setelah intervensi mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga asupan cairan pada bayi menjadi lebih optimal. Dengan demikian, intervensi yang dilakukan berpotensi menjadi salah satu metode efektif dalam mendukung kelancaran produksi ASI sekaligus meningkatkan kesejahteraan bayi.

SIMPULAN

Hasil dari 30 responden di dapatkan rata-rata kelancaran ASI sebelum (*pre-test*) perlakuan sebesar 2,83 (kurang). Dari 30 responden di dapatkan rata-rata kelancaran ASI sesudah (*post-test*) perlakuan sebesar 7,80 (Baik). Uji Wilcoxon Signed Rank Test dihasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2025.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan ibu nifas yang sedang menyusui dapat rutin melakukan *endorphin massage* agar kelancaran ASI terjaga hingga proses menyusui selama 2 tahun dan mengikuti kelas ibu hamil untuk mendapatkan informasi tambahan ketika menyusui salah satunya *endorphin massage*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi pada bidan untuk memberikan penyuluhan pada ibu postpartum untuk menerapkan perlakuan *endorphin massage* untuk kelancaran pengeluaran ASI. Hasil penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dapat dijadikan sumber kepustakaan dan referensi tentang *endorphin massage*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan membuat kombinasi therapy komplementer lainnya sehingga ilmu yang didapat berkembang.

Ketersediaan data dan materi

Data yang mendukung temuan studi ini tersedia dari [Penulis pertama], tetapi terdapat batasan terkait ketersediaan data ini, yang digunakan di bawah lisensi untuk studi ini, dan karenanya tidak tersedia untuk umum. Namun, data tersedia dari penulis atas permintaan yang wajar dan dengan izin dari [Penulis pertama].

Persetujuan untuk menerbitkan

Berlaku

Pendanaan

Peneliti di biayai oleh dana pribadi

Konflik Kepentingan

Semua penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Kontribusi Penulis

FA: konsepsi dan desain penelitian, pengumpulan data, analisis dan interpretasi hasil, penyusunan draf naskah, peninjauan hasil, dan persetujuan versi final naskah.

RR: pengumpulan data, analisis dan interpretasi hasil, penyusunan draf naskah, peninjauan hasil, dan persetujuan versi final naskah.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada STIKes Abdi Nusantara, tempat penelitian Puskesmas Gunung Labuhan Way Kanan dan seluruh responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T.,

- Budiaستونک, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Akhiriyanti Nur Evi., Nisa Hainun., Linda Kristiani Telaumbanua. (2021). *Ayah ASI*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugestif) Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.752>
- Azizah, N. A. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- BPS Provinsi Lampung. (2024). Data Susenas 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Data 2022–2023 (Satu Data Lampung Tengah)
- Fadjriah Ohorella, Nurqalbi Sampara, dan H. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich Dan Endophine Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Labuang Baji. *Ayan*, 8(5), 55.
- Fauziah, A.N., Mayasari, T.A., Safitri, N.D., Febriyanti, H., Primadevi, I. (2021). *Metodelogi Penelitian Bagi Peneliti Pemula*. Surabaya: Pustaka Aksara.
- Hariastuti P.F. (2023). Pengalaman Ibu Menyusui Mengkonsumsi “Booster Asi” Sebagai Upaya Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol 13(1).
- Hardani., Auliya., Andriani, H., Fardani., Ustiawaty., Utami., Sukmana, D. J., & Istiqomah R.R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March). CV Pustaka Ilmu Group.
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 30–38. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>
- Kementerian Kesehatan RI. SKI 2023 – Provinsi Lampung https://rsjrw.id/artikel/asi-adalah-investasi-generasi-emas-indonesia?utm_source=chatgpt.com
- Kementrian Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020* (B. Hardana, S.Si,MM (ed.)). Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia.
- Magfirah. (2021). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi*. 7, 548–554.
- Masning, firda fibrila, maritini fairus. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi Mengandung Zat-Zat Gizi Yang Bagi Pertumbuhan Dan Bayi Selain Itu , Untuk Psikologi Ibu Menyusui Di Provinsi Lampung Cakupan Asi Eksklusif. Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang. X(2), 35–40.

- [16] Mawaddah, S. (2022). *Keputusan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif* (M. Nasrudin (ed.); Cetak 1). Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management. <https://play.google.com/books/reader?id=H22AEAAAQBAJ&pg=GBS.PA2&hl=id>.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya.
- Pratimi, B. M. A., Ernawati, E., & Saudia, B. E. P. (2020). Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bagu. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(2), 61. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i2.62>
- Puskemas Gunung Labuhan. (2024). *Profil UPTD Puskesmas Gunung Labuhan 2023*. 1. 1–63.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Retnosari., Setiawati., & Putri M.C.N. (2022). Buku Ajar Konsep Holistik Massage. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- WHO. (2023). *Pekan Menyusui Sedunia*. https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023?utm_source=chatgpt.com