

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PRODUKSI
ASI PADA IBU *POST PARTUM***

KARYA TULIS ILMIAH

**RINDI FEBRIYANTI
(NIM : 18.073)**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK YAKPERMAS BANYUMAS
TAHUN 2020/2021**

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PRODUKSI
ASI PADA IBU *POST PARTUM***

KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi Diploma III Keperawatan

**RINDI FEBRIYANTI
(NIM : 18.073)**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK YAKPERMAS BANYUMAS
TAHUN 2020/2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rindi Febriyanti

NIM : 18.073

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Politeknik Yakpermas Banyumas

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Banyumas, 21 Juni 2021

Pembuat Pernyataan



Rindi Febriyanti

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah oleh Rindi Febriyanti NIM. 18.073 dengan judul "Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum*" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing Utama



P. Sulistyowati, M.Kep

NIDN 0620037601

Banyumas, 21 Juni 2021

Pembimbing Pendamping



Ns. Eko Sari Ajiningtyas, S.St, M.Kes

NIDN 0702108003

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah ini oleh Rindi Febriyanti NIM. 18.073 dengan judul "Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum*"

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal...

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Ns. Puji Indriyani S.Pd., M.Kep

NIDN 0631057602


(.....)

Penguji Anggota I

P. Sulistyowati M. Kep

NIDN 0620037601


(.....)

Penguji Anggota II

Ns. Eko Sari Ajiningtyas, S. St. M. Kes

NIDN 0702108003


(.....)

Mengetahui

Direktur Politeknik Yakpermas Banyuwangi



Rahayu Ningtyas, S.Kp.M.Kep

NIDN 1126097001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum*”. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bantuan baik berupa materi, saran dan masukan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini kepada :

1. Rahaju Ningtyas , S.Kp., M, Kep., selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ns. Roni Purnomo., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.
3. Priyatin Sulistyowati, S.Kep., M. Kep., selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, masukan, kesempatan waktu serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dari awal sampai akhir.
4. Ns. Eko Sari Ajiningtyas, S, ST., M.Kes., selaku pembimbing II yang dengan kesabaran memberikan bimbingan, masukan, kesempatan waktu serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dari awal sampai akhir.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Politeknik Yakpermas Banyumas yang telah memberikan kenyamanan dalam menuntut ilmu.
6. Yang tercinta kepada orang tua penulis Bapak Ruwadi dan Ibu Sobaryati, yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi dan do'anya tanpa henti, serta keluarga penulis yang telah memberikan dukungan baik mental maupun material. Sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah dengan baik.

7. Sahabat penulis Aisyah Sulistyowati dan Rofi Mustika Sari yang selalu ada dalam suka dan duka, yang selalu memberikan semangat, dukungan, ide serta tempat berkeluh kesah.
8. Teman penulis Martina dan Rizki Novia Dewi yang selalu memberikan semangat dan bantuan agar penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
9. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan Politeknik Yakpermas Banyumas, khususnya kelas 3B yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama perkuliahan.
10. Mail fotocopy yang telah membantu Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Semua pihak yang penulis tidak mungkin sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga semua bantuan serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat.

Banyumas, 21 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	i
Pernyataan Keaslian Tulisan	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran.....	xi
Daftar Arti Lambang/Singkatan/Istilah	xii
Abstrak.....	xiii
Abstract.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Post partum</i>	5
2.2 ASI (Air Susu Ibu)	8
2.3 <i>Endorphin Massage</i>	13
2.4 <i>Literatur Review</i>	16
2.5 Kerangka Teori.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Penelitian	21
3.2 Pengumpulan Data	21
3.3 Analisa Data.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil	23
4.2	Pembahasan.....	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	KESIMPULAN	29
5.2	SARAN	29

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Tabel Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 2, Agustus 2020	15
Tabel 2.2 : Tabel Jurnal Involusi Kebidanan Vol. 9 No. 17 2019	17
Tabel 3.1 : Tabel Kriteria Inklusi Penelitian	20
Tabel 4.1 : Persamaan dan perbedaan dari kedua jurnal	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Petugas atau suami mengelus permukaan luar lenga	14
Gambar 2.2 : Berpindah ke lengan atau tangan yang lain.....	14
Gambar 2.3 : Memijat lembut membentuk huruf V, kearah tulang ekor	15
Gambar 2.4 : Kerangka Teori.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Lembar Konsultasi Bimbingan 1
- Lampiran II : Lembar Konsultasi Bimbingan 2
- Lampiran III : Surat Keterangan Bebas Plagiat
- Lampiran IV : Jurnal Penelitian 1
- Lampiran V : Jurnal Penelitian 2

DAFTAR ARTI LAMBANG/SINGKATAN/ISTILAH

Endorphin	: Zat biokimia yang dibuat oleh tubuh yang dapat membantu mengurangi tingkat rasa sakit
IMD	: Inisiasi Menyusui Dini
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Massage	: Pijat
Post partum	: Masa Nifas
UNICEF	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
Whey	: Protein yang mudah dicerna
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Program Studi Diploma III Keperawatan

Politeknik Yakpermas Banyumas

Karya Tulis Ilmiah, 21 Juni 2021

Rindi Febriyanti

“*Literature Review Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum*”

XIV + 4 tabel + 4 gambar + 5 lampiran

Latar Belakang : ASI merupakan nutrisi alami yang mengandung zat gizi untuk tumbuh kembang bayi, termasuk kecerdasan bayi (Masning, 2017). Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan massage endorphin (Yuventhia, 2018). Faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain, stres setelah persalinan, posisi yang salah ketika menyusui. Produksi ASI juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya, umur dan paritas, status kesehatan, bentuk puting, kecemasan saat menyusui, kurangnya motivasi ibu untuk menyusui, dan nutrisi. *Massage endorphin* adalah pijat dengan sentuhan ringan yang dapat dipijat di sekitar leher, punggung dan lengan untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang. Jika diberikan pada ibu nifas dapat merangsang hormon endorphin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan dalam merangsang keluarnya ASI sehingga bisa membantu produksi ASI. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*. **Metode :** Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan studi literatur. **Hasil :** Berdasarkan dari telaah kedua jurnal tersebut, ditemukan bahwa produksi ASI mengalami kelancaran pada ibu post partum setelah dilakukan *endorphin massage*. **Kesimpulan :** Adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu post partum. Produksi ASI ibu post partum setelah dilakukan *endorphin massage* menjadi lancar.

Kata kunci : *endorphin massage*, produksi ASI, ibu post partum.

ABSTRACT

Nursing Diploma III Study Program

Banyumas Yakpermas Polytechnic

Scientific Papers, June 21 2021

Rindi Febriyanti

“Literature Review The Effect of Endorphin Massage on Breast Milk Production in Post Partum Mothers”

XIV + 4 tables + 4 pictures + 5 appendices

Background: Breast milk is a natural nutrient that contains nutrients for infant growth and development, including infant intelligence (Masning, 2017). One way to increase breast milk production is by endorphin massage (Yuventhia, 2018). Factors that can affect breast milk production include stress after childbirth, the wrong position when breastfeeding. In addition, breast milk production can be influenced by other factors including age and parity, health status, nipple shape, anxiety during breastfeeding, lack of mother's motivation to breastfeed and nutrition. Endorphin massage is a light touch massage that can be massaged around the neck, back and arms to provide a comfortable and calm feeling. If given to postpartum mothers, it can stimulate endorphins and oxytocin hormones. Both of these hormones play a role in stimulating the release of breast milk so that it can help milk production. **Purpose:** This study was to determine whether there is an effect of endorphin massage on the milk production of post partum mothers. **Methods:** The method used in this study uses a literature study. **Results:** Based on the review of the two journals, it was found that breast milk production experienced smoothness in post partum mothers after endorphin massage. **Conclusion:** There is an effect of endorphin massage on the milk production of post partum mothers. The average post partum mother's milk production after endorphin massage is smooth.

Keywords: endorphin massage, breast milk production, post partum mothers.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Post partum yaitu sekitar 6 minggu paska ibu persalinan. Tahap ini dimulai dengan pelepasan plasenta dan berlanjut hingga rahim pulih seperti sebelum kehamilan. Selama penyembuhan, banyak perubahan psikis dan fisik pada ibu hamil. Sebagian besar perubahan tersebut merupakan perubahan fisiologis, salah satunya adalah proses laktasi (Wahyuningsih, 2019).

ASI merupakan nutrisi alami yang mengandung zat gizi untuk tumbuh kembang bayi, termasuk kecerdasan bayi (Masning, 2017). Oleh karena itu, pemberian ASI akan diberikan selama 6 bulan menurut WHO. Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2013 tentang ASI Eksklusif untuk melindungi, mendukung, dan mempromosikan ASI eksklusif. Bayi yang tidak disusui 17 kali lebih mungkin mengalami diare dibandingkan yang disusui, dan ISPA 3 sampai 4 kali lebih mungkin. Selain itu, pemberian ASI dini dan ASI eksklusif juga dapat mencegah tingginya angka kematian bayi (UNICEF, 2013).

Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan pada pekan ASI tahun 2013 cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2010 adalah 61,35% meningkat menjadi 61,5% pada tahun 2011 dan pada tahun 2012 mengalami penurunan menjadi 61,1%, sedangkan target nasional cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2012 yaitu 80%. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2010 adalah 40,24%, pada tahun 2011 meningkat menjadi 45,18%, dan pada tahun 2012 menurun menjadi 25,5% (Pamuji & Sri, 2014).

Faktor-faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern

(4%), masalah puting susu (28%), pengaruh iklan susu formula (16%), pengaruh keluarga (4%), oleh karena itu dukungan keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk pemberian ASI sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Hartono et al., 2016).

Masalah ASI pada hari pertama setelah bayi lahir dikarenakan faktor ibu yaitu kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang berpengaruh pada proses laktasi. Selain itu, faktor yang paling banyak dipengaruhi oleh ibu adalah faktor ketenangan pikiran. Fakta menunjukkan bahwa keadaan psikologis mempengaruhi cara kerja hormon oksitosin. Perawatan non-obat untuk meningkatkan ASI adalah penggunaan pijat endorfin, yang merupakan pilihan lain untuk meningkatkan produksi ASI maka kenyamanan dan relaksasi ibu nifas sangat dibutuhkan (Masning, 2017).

Endorfin massage adalah pijat dengan sentuhan ringan yang dapat dipijat di sekitar leher, punggung dan lengan untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang. Data yang didapatkan dari penelitian Morhen dkk (2012) menghasilkan bahwa pijat punggung, leher dan tulang belakang pada wanita dapat merangsang hormon endorfin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan dalam merangsang keluarnya ASI sehingga bisa membantu produksi ASI. Untuk melakukan terapi ini disarankan suami yang melakukannya, tapi bisa juga dilakukan oleh siapa saja (Alza & Megarezky, 2020)

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui *literature review* tentang “pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*”.

1.2 Rumusan Masalah

Karya tulis ilmiah ini menghasilkan rumusan masalah tentang bagaimanakah pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*.

1.3 Tujuan Penelitian

A. Tujuan umum

Untuk mengetahui adakah pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*.

B. Tujuan khusus

Untuk mengetahui produksi ASI ibu *post partum* setelah dilakukan *endorphin massage*.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Diharapkan *literature review* ini dapat menjadi sumber pendukung dan informasi untuk mengembangkan pengetahuan dibidang keperawatan tentang pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan *literature review* ini menjadi bahan pertimbangan untuk rumah sakit dalam penatalaksanaan non-farmakologi tentang *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai panduan dalam pembelajaran khususnya bagi mahasiswa keperawatan yang berhubungan dengan *endorphin massage* untuk memijat ibu selama produksi ASI.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi tentang *endorphin massage* pada produksi ASI pada ibu nifas dapat dijadikan bahan bacaan masyarakat.

4. Bagi Penulis

Penulis dapat memberikan wawasan lebih lanjut terutama tentang efek *endorphin massage* pada ASI pada ibu nifas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Post partum*

A. Pengertian *post partum*

Masa nifas atau puerperium adalah periode keluarnya plasenta hingga pemulihan organ reproduksi sampai 6 minggu sebelum kehamilan (Wahyuningsih, 2018).

Post partum adalah masa 6 minggu setelah lahir hingga alat reproduksi kembali normal sebelum hamil (Yuventhia, 2018)

Nifas yaitu proses yang diawali dengan lahirnya plasenta sampai organ rahim berubah kembali ke kondisi sebelum hamil, biasanya berlangsung sekitar 42 hari atau 6 minggu. Pemulihan kira-kira berlangsung membutuhkan waktu sekitar 90 hari (Pratimi et al., 2019).

B. Tahapan Masa Nifas

Sukma (2017), tahapan pada masa nifas yaitu :

1. Puerperium Dini, dapat pulih dimana ibu di perbolehkan berdiri dan berjalan.
2. Puerperium Intermedial, kepulihan alat genetalia sepenuhnya selama 6-8 minggu.
3. Puerperium Remote, waktu yang dibutuhkan untuk pulih dan kesehatan penuh membutuhkan waktu sehari-hari atau berminggu-minggu.
4. Periode *Immediate Postpartum*, tahap ini dimulai dari plasenta lahir hingga 24 jam.
5. Periode *Early Postpartum*, tahap ini berlangsung selama 24 jam dalam seminggu.

6. Periode *Late Postpartum*, tahap ini berlangsung selama satu sampai lima minggu.

C. Perubahan Fisiologis

Menurut Yuventhia (2018) tubuh ibu akan kembali menyesuaikan dengan keadaan post partum. Organ tubuh ibu yang mengalami perubahan paska persalinan sebagai berikut:

1. Perubahan Sistem Reproduksi

a. *Involusi* Uterus

Involusi uterus adalah proses mengembalikan uterus ke keadaan sebelum kehamilan.

b. *Lochea*

Lochea adalah cairan uterus yang dikeluarkan setelah melahirkan. Bau amis atau anyir pada *lochea* berbeda pada setiap wanita. Infeksi pada *lochea* ditandai dengan bau tidak sedap, sedangkan perubahan warna dan volume pada *lochea* disebabkan oleh proses involusi. Menurut warna dan waktu keluarnya, *lochea* dibedakan menjadi 3 jenis yaitu :

1. *Lochea Rubra*, keluar dari hari pertama hingga hari keempat setelah melahirkan. Cairan merah disebabkan karena penuh darah segar, jaringan sisa plasenta, dan dinding rola.
2. *Lochea Sanguinolenta*, *lochea* ini berwarna coklat kemerahan serta kental, berlangsung dari hari ke 4 hingga hari ke 14 setelah melahirkan.
3. *Lochea Alba*, mengandung sel darah putih, sel desidua, sel epitel, mukosa serviks dan serabut jaringan mati. Berlangsung selama 2-6 minggu.

c. Perubahan Vagina

Semasa persalinan vulva dan vagina mengalami peregangan besar.

d. Perubahan Perineum

Setelah persalinan, perineum menjadi longgar akan mengencang karena dorongan bayi yang bergerak maju.

2. Perubahan Sistem Pencernaan

Setelah melahirkan umumnya ibu mengalami sembelit. Hal ini karena selama persalinan, saluran cerna berada dalam tekanan yang dapat menyebabkan usus besar menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebih saat persalinan, kurangnya tambahan makanan, dan kurang kegiatan fisik.

3. Perubahan Sistem Perkemihan

Paska melahirkan, biasanya ibu ada gangguan kesulitan buang air kecil dikarenakan spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih akibat kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang kemaluan saat melahirkan.

4. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Setelah melahirkan volume darah akan meningkat, sehingga akan menyebabkan dekompensasi tali pusat pada penderita vitum kordia.

5. Perubahan Tanda-Tanda Vital

Perubahan tanda vital seperti suhu badan akan meningkat karena persalinan, denyut nadi setelah melahirkan biasanya lebih cepat, dan biasanya tekanan darah tetap. Kemungkinan rendahnya tekanan darah karena ibu mengalami pendarahan.

D. Perubahan Psikis

Sukma (2017), ada 3 fase perubahan psikis yaitu :

1. Fase *Taking In*

Tahapan ini adalah masa ketergantungan dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu hanya memikirkan dirinya sendiri, dan tidak peduli terhadap lingkungannya.

Fase Taking Hold

Tahap ini ibu merasa cemas tidak mampu bertanggung jawab mengasuh bayinya. Berlangsung selama 3-10 hari setelah melahirkan.

2. *Fase Letting Go*

Pada tahap ini ibu sudah mulai beradaptasi, ibu tahu bahwa bayinya perlu disusui. Ibu membutuhkan dukungan suami, anggota keluarga, dan istirahat yang cukup. Sehingga memahami peran barunya, berlangsung 10 hari sesudah persalinan.

2.2 ASI (Air Susu Ibu)

A. Pengertian

Air Susu Ibu merupakan cairan biologis kompleks mengandung banyak nutrisi yang tidak dimiliki oleh makanan lain, yang berfungsi untuk tumbuh kembang bayi, serta pertahanan dari berbagai penyakit. Salah satu makanan terbaik pertama untuk bayi usia 0-6 bulan. Banyak nutrisi dan kalori yang terkandung dalam ASI sangat diperlukan bayi baru lahir (Masning et al., 2017)

B. Proses Laktasi

Menyusui adalah kombinasi dari hormon, reflex dan perilaku menyusui. Faktor-faktornya sebagai berikut : (Yuventhia, 2018)

1. Laktogenesis

Laktogenesis, yaitu awal dari produksi ASI yang diawali sejak akhir kehamilan. Kolostrum distimulasi oleh laktogen plasenta (zat yang mirip dengan prolaktin) ke sel-sel alveola. Produksi ASI berlangsung secara otomatis sejak akhir kehamilan sehingga pengeluaran ASI dari payudara keluar dengan normal.

2. Produksi ASI

Sekresi ASI secara terus menerus dapat memproduksi hormon prolaktin dengan baik sehingga kelenjar hipofisis anterior dan produksi ASI menjadi lebih efektif.

3. Ejeksi ASI

Ejeksi ASI adalah proses ASI alveoli menuju mulut bayi merupakan proses aktif dari payudara. Prosesnya tergantung dari respon isapan bayi (refleks *let-down*). Penghisapan merangsang kelenjar pituitari posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Dengan produksi oksitosin, sel-sel disekitar alveoli berkontraksi, mengeluarkan ASI ke dalam mulut bayi melalui sistem saluran.

4. Kolostrum

Bayi yang baru lahir membutuhkan kolostrum karena mengandung antibodi dan nutrisi penting dalam jumlah kecil. Selama hari ketiga hingga hari kelima masa nifas, secara bertahap kolostrum berubah menjadi ASI. Warna dari kolostrum berwarna kuning dan kental.

5. Susu Ibu

ASI yang keluar awal memiliki sedikit lemak dan mengalir lebih cepat dibandingkan susu yang keluar pada akhir menyusui. ASI yang berwarna lebih putih saat menjelang akhir menyusui, memiliki kandungan lemak lebih tinggi. Kandungan lemak yang lebih tinggi membuat bayi merasa kenyang.

Bayi sehat yang cukup bulan mempunyai tiga refleksi untuk keberhasilan proses menyusui yaitu :

- a. Refleksi *rooting*, pada refleksi ini bayi baru lahir diletakkan di payudara untuk menemukan puting susu.
- b. Refleksi menghisap adalah ketika mulut bayi terisi puting susu yang melibatkan rahang, lidah, dan pipi.

- c. Refleks menelan mengacu pada gerakan pipi dan gusi untuk menelan areola, sehingga refleks ini merangsang pembentukan rahang bayi.

C. Produksi ASI

Produksi ASI merupakan proses dimulainya produksi ASI, proses menghisapnya bayi dan menelannya. Proses ini dipengaruhi oleh kondisi sebelum dan sesudah kehamilan. Payudara berubah menjadi besar pada trimester kedua kehamilan. Saat payudara membesar, prolaktin serta laktogen plasenta aktif meningkat sehingga menghasilkan ASI. Mulut bayi yang menghisap puting ibu akan merangsang keluarnya ASI. Untuk mengeluarkan prolaktin dalam susu diperlukan rangsangan pada kelenjar *pituitary anterior*. Serabut otot polos pada dinding saluran susu bisa dirangsang oleh bayi yang menghisap puting, sehingga terjadi sekresi susu (Khasanah, 2018). Rasa percaya diri pada ibu yaitu kunci dari produksi ASI. Faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain, stres setelah persalinan, posisi yang salah ketika menyusui, ibu kurang mengetahui cara merawat payudara yang disertai dengan masalah payudara. Selain itu, produksi ASI dapat dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya, umur dan paritas, status kesehatan, bentuk puting, kecemasan saat menyusui, kurangnya motivasi ibu untuk menyusui, dan nutrisi (Alza & Megarezky, 2020).

D. Volume produksi ASI

Kelenjar penghasil susu mulai memproduksi susu pada minggu terakhir kehamilan. Sejak pertama bayi lahir akan memproduksi 50-100 ml sehari. Dari jumlah tersebut, akan terus meningkat hingga mencapai sekitar 400-450 ml pada usia minggu kedua. Angka ini bisa dicapai dengan pemberian ASI pada bayi selama 4-6 bulan pertama. Selama ini ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi.

Dalam beberapa bulan kedepan bayi yang sehat akan mengkonsumsi sekitar 700-800 ml ASI setiap hari. Untuk ibu yang kurang gizi, jumlah ASI dalam sehari sekitar 500-700 ml untuk 6 bulan pertama setelah lahir, 400-600 ml sehari untuk 6 bulan berikutnya, dan 300-500 ml sehari untuk tahun kedua bayi (Yuventhia, 2018).

Jumlah susu tertinggi dapat diperoleh dalam 5 menit pertama. Waktu yang dibutuhkan bayi menghisap adalah 15-25 menit. Payudara kecil tidak mempengaruhi produksi ASI.

E. Jenis-jenis ASI

Ada 3 macam jenis ASI berdasarkan waktu produksinya yaitu :

1. Kolostrum

Kolostrum adalah cairan kental berwarna kuning muda yang diproduksi pada hari pertama hingga ketiga. Warnanya lebih kuning dari ASI *mature*, dan bentuknya agak kasar karena mengandung partikel lemak dan sel-sel epitel. Volumennya sekitar 150-300 ml 24/jam (Sukma et al., 2017).

2. Air susu masa peralihan (masa transisi)

ASI *mature* diperoleh dari kolostrum. Masa transisi ASI akan dikeluarkan hari keempat hingga hari ke sepuluh. Lemak dan kalori dalam ASI lebih tinggi sedangkan protein lebih rendah dari kolostrum. ASI yang diproduksi menjadi bertambah (Khasanah, 2018).

3. ASI matang/*mature milk*

ASI matang berwarna putih kekuning-kuningan dihasilkan pada hari kesepuluh dalam jumlah yang lebih banyak dari pada kolostrum. Volumennya 300-850 ml/24 jam (Khasanah, 2018).

F. Komposisi ASI

Kolostrum dalam ASI yang kaya akan antibodi karena memiliki protein imunitas tinggi dan pembunuh kuman. Kolostrum keluar pada hari kesatu sampai hari ketiga, pada hari keempat sampai hari kesepuluh kandungan ASI berkurang immunoglobulin, laktosa dan protein dibandingkan kolostrum. Tetapi lebih tinggi lemak dan kalori dan ASI lebih putih (Sukma et al., 2017). Komponen dari kandungan ASI antara lain :

1. Air

Kadar air ASI adalah 88,1%, oleh karena itu selama masa pemberian ASI eksklusif ASI yang dikonsumsi bayi cukup dan sesuai dengan kesehatan bayi. Bayi baru lahir hanya menerima sedikit ASI pertama, tidak diperlukan cairan ekstra, karena cairan yang ada di tubuh bayi cukup saat lahir. Pada hari ketiga atau keempat ASI akan mengeluarkan air lebih banyak.

2. Karbohidrat

Di dalam ASI karbohidrat merupakan berperan untuk pertumbuhan sel saraf, dan juga untuk mencegah pertumbuhan bakteri yang merugikan tubuh pada usus. Peran asam laktat adalah perubahan dari laktosa yang membantu menyerap mineral dan kalsium, yang diperlukan juga untuk perkembangan sel-sel otak bayi.

3. Protein

Protein dalam ASI terdiri dari kasein (protein yang sulit dicerna) dan *whey* (protein yang mudah dicerna). ASI mengandung lebih banyak *whey* daripada kasein sehingga lebih mudah dicerna. Karena itu, berikan ASI eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan.

4. Lemak

ASI mengandung lemak sekitar 22-62 g/L serta 50% mengandung kalori utama. Kandungan lemak *Hindmilk* atau ASI akhir lebih tinggi daripada *foremilk* atau ASI awal. Kandungan di susu formula lebih rendah dibandingkan dengan ASI.

5. Vitamin

Vitamin K dari ASI berperan untuk proses pembekuan darah. Di ASI juga mengandung vitamin E, vitamin E paling banyak terdapat pada kolostrum. ASI juga mengandung vitamin D.

6. Mineral

Mineral lengkap terkandung dalam ASI. Kandungan tersebut cukup sedikit, tetapi dapat memenuhi kebutuhan bayi dibawah 6 bulan. Mineral yang sangat stabil dan mudah diserap oleh tubuh adalah zat besi dan kalsium. Sebanyak 75% zat besi dalam ASI dapat diserap oleh usus. Ada pula mineral dalam ASI yaitu selenium yang berperan untuk meningkatkan pertumbuhan anak.

2.3 *Endorphin Massage*

A. Pengertian *endorphin massage*

Endorphin massage adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu nifas. Penelitian telah menunjukkan terapi non-farmakologi ini dapat mengeluarkan hormon endorfin dan hormon oksitosin yang berfungsi memberikan kenyamanan dan ketenangan. Teknik ini termasuk pijatan lembut yang mengaktifkan bulu-bulu halus di kulit berdiri (Wahyuningsih, 2018)

Endorphin massage berupa penekanan pada punggung membantu melancarkan produksi dan pengeluaran ASI, sehingga ibu merasa rileks, rasa lelah setelah melahirkan akan hilang sehingga membantu merangsang keluarnya hormon oksitosin (Wahyuningsih, 2018)

Aktivitas relaksasi, napas dalam, yoga, meditasi, memakan-makanan yang pedas, akupuntur dapat menghasilkan endorfin secara alami. Beberapa penelitian menghasilkan pijatan dan

rileksasi selama kehamilan dan persalinan dapat memicu produksi endorfin (Mas'adah, 2015).

B. Manfaat *endorphin massage*

Menurut Ratnawati (2017) *massage endorphin* memiliki beberapa manfaat antara lain:

1. Manfaat secara umum :
 - a. Mengontrol rasa sakit yang persisten
 - b. Mengendalikan frustrasi dan stress
 - c. Mengatur produksi hormon seks dan hormon pertumbuhan
 - d. Mengaktifkan sel NK (*Nature Killer Cell*), meningkatkan imunitas pada tubuh untuk membunuh sel kanker dan melawan penyakit.
 - e. Sebagai anti-aging
2. Manfaat selama menyusui dan persalinan :
 - a. ASI memiliki kandungan hormon endorfin yang berguna untuk membuat ketenangan dan kenyamanan pada ibu nifas
 - b. Mengurangi resiko depresi paska persalinan.

C. Tahapan *endorphin massage*

Pijatan pada wanita di daerah punggung dimulai dari batas leher sampai batas bawah scapula di sekitar ruas tulang belakang selama 15 menit. Menurut Ratnawati (2017), tahapan melakukan *endorphin massage* sebagai berikut :

1. Ambil postur tubuh senyaman mungkin, baik duduk atau berbaring miring.
2. Tarik nafas dalam-dalam, lalu keluarkan dengan lembut sambil menutup mata. Bersamaan itu, petugas atau suami membelai permukaan lengan luar dari tangan ke lengan bawah. Sentuh dengan lembut menggunakan jari jemari atau hanya ujung jari.



Gambar 2.1 Petugas atau suami mengelus permukaan luar lengan (Ratnawati, 2017)

3. Setelah kurang lebih 5 menit, minta suami untuk pindah ke lengan atau tangan yang satunya.



Gambar 2.2 Berpindah ke lengan atau tangan yang lain (Ratnawati, 2017)

4. Sentuhan bisa dilakukan di punggung untuk membentuk huruf V di bahu kiri dan kanan dengan pijatan lembut ke arah tulang ekor.



Gambar 2.3 Memijat lembut membentuk huruf V, kearah tulang ekor (Ratnawati, 2017)

5. Terus lakukan pijatan berulang-ulang.

2.4 Literatur Review

Tabel 2.1 Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 2, Agustus 2020

Judul Jurnal	Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Goa
Penulis	Nurhidayat dan Nurfaizah A
Responden	34 Responden
Teori	Produksi ASI yang rendah dalam beberapa hari pertama setelah persalinan menjadi permasalahan dalam pemberian ASI. Ibu yang tidak memberikan ASI sejak hari pertama karena merasa takut serta cemas kurang produksi ASI dan kurang pemahaman ibu mengenai proses menyusui (Cox, 2006). Constance Palinsky mencetuskan <i>massage endorphin</i> sebagai upaya ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI. Cara melakukannya yaitu memijat dengan sentuhan ringan bagian leher, punggung serta lengan untuk mengontrol rasa nyeri. Terapi ini bisa digunakan untuk meredakan nyeri saat

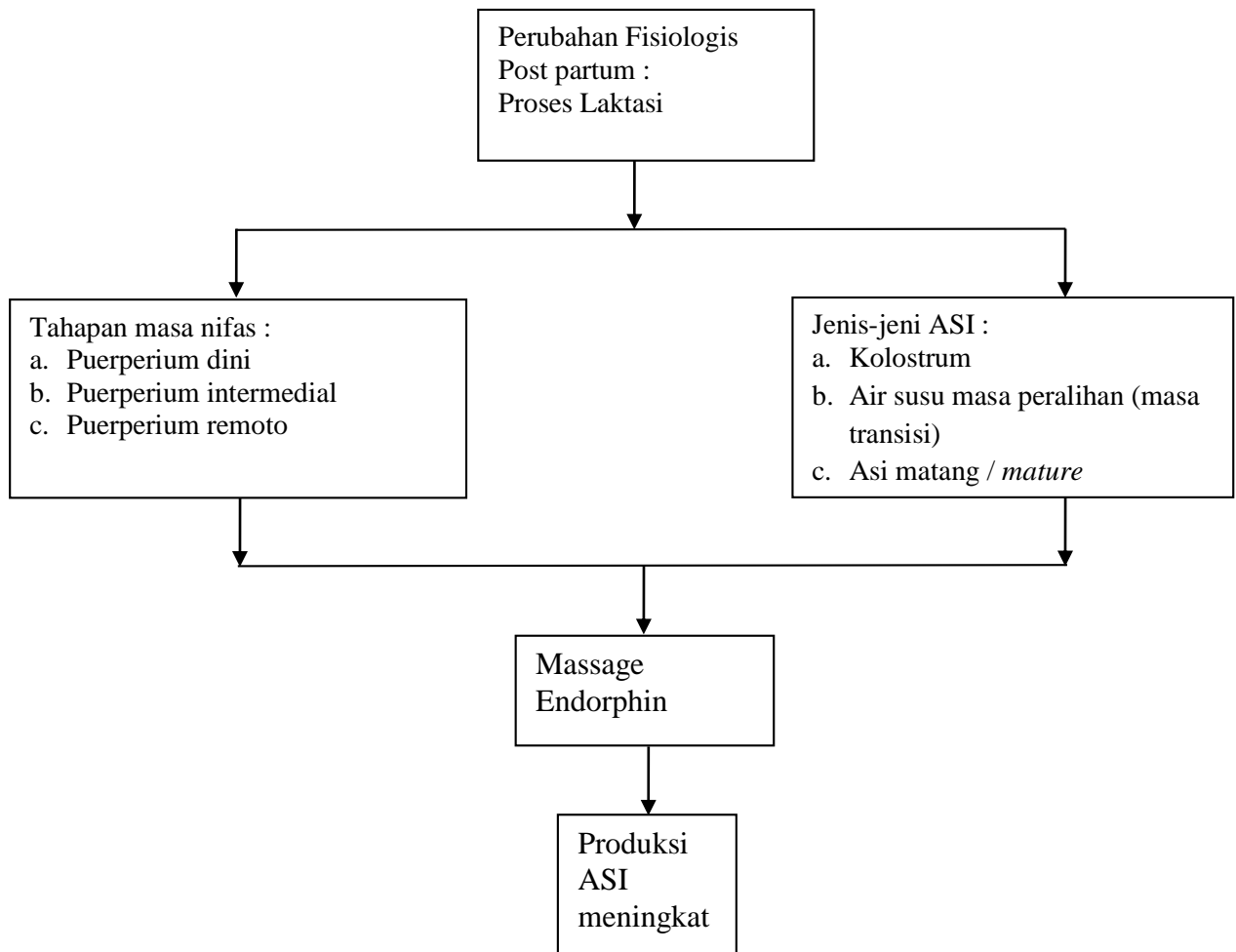
	<p>melahirkan, membuat denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal, serta meningkatkan relaksasi tubuh dengan memicu kenyamanan permukaan kulit serta mencegah stress saat melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Morhen dkk (2012) menunjukkan dengan memberikan pijatan pada wanita di daerah punggung dimulai dari batas leher sampai batas bawah scapula di sekitar ruas tulang belakang selama 15 menit dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, mengurangi kadar hormon adenokortikotropin sehingga dapat menstimulasi produksi endorphin sebagai pereda sakit alami.</p>
<p>Hasil dan Pembahasan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 subjek penelitian, 15 subjek (88,2%) mengalami produksi ASI yang stabil, sedangkan 2 subjek (11,8%) produksi ASI kurang lancar, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 5 subjek yang memiliki produksi ASI lancar (29,4%), dan 12 subjek (70,6%) kurang lancar. Berpengaruh pijat endorphin dengan produksi ASI di tubuh ibu setelah melahirkan. Setelah pijat endorphin, ibu nifas menghasilkan lebih banyak ASI dibandingkan ibu yang tidak menerima pijat endorphin, dan endorphin berdampak pada produksi ASI.</p>

Tabel 2.2 Jurnal Involusi Kebidanan Vol. 9 No. 17 2019

Judul Jurnal	Efektivitas Pijat Endorpin dan Pijat <i>Breastcare</i> Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu
Penulis	Wahyuningsih, E & Rohmawati, W
Responden	20 Responden
Teori	Masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. (Ambarwati, 2010). Masalah-masalah dalam menyusui meliputi mastitis, abses payudara, bendungan ASI, puting susu lecet, puting susu masuk ke dalam, payudara bengkak, saluran tersumbat, dan bayi tidak mau menyusui. Jika masalah ini tidak teratasi akan mempengaruhi kelancaran ASI dan akan mempengaruhi program ASI eksklusif. Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. (Wulandari dan Handayani, 2011). Salah satu teknik untuk memperlancar keluarnya ASI yaitu dengan dilakukan pijat endorphin. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. (Aprilia, 2010).
Hasil dan Pembahasan	Berdasarkan responden dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara yang mengalami ketidaklancaran dalam 24 jam pertama sesudah diberi pijat endorphin sebanyak 4 ibu nifas. Sedangkan ibu nifas yang mengalami kelancaran produksi ASI sesudah diberi pijat endorphin sebanyak 16 ibu nifas. Hasil analisa dengan menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan nilai Z hitung $-4,000$. Dengan hasil ini

	<p>menunjukkan bahwa ada pengaruh kelancaran produksi ASI antara ibu nifas sebelum diberi perlakuan pijat endorphin dan sesudah diberi perlakuan pijat endorphin. Pijat endorphin bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin dan oksitosin (Aprillia, 2010).</p>
--	---

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Teori

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Penelitian

Literature review digunakan pada penelitian ini. Studi literatur adalah metode pengumpulan data dengan mencari dan membaca sumber tertulis yang ada seperti buku atau literatur yang menjelaskan tentang landasan teori (Rusmawan, 2019). Dengan mengevaluasi kualitas karya ilmiah dan penemuan baru maka dapat dilakukan kajian pustaka yang baik dan benar. Setelah merivew dan juga meringkas dari analisa dan peneliti melakukan sintesis secara kritis dan mendalam dari jurnal yang direview.

3.2 Pengumpulan Data

A. Tipe Studi

Desain penelitian yang digunakan peneliti pada jurnal dalam penelitian *literature review* ini adalah *Quasy experiment pretest* dan *posttest*.

B. Tipe Intervensi

Intervensi utama yang ditelaah pada penelusuran ilmiah ini adalah pengaruh *massage endorphin* terhadap produksi ASI pada ibu *post partum*.

C. Hasil Ukur

Outcome yang diukur dalam penelusuran ilmiah ini adalah pengaruh *massage endorphin* terhadap produksi ASI pada ibu *post partum*.

D. Strategi Pencarian Literatur

Jurnal dicari menggunakan *search-engine* google cendekia dengan *keyword endorphin massage* dan produksi ASI dan ibu *post partum*. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan diambil dan dianalisis. Jurnal ini diambil dalam rentang tahun 2016-2020 secara full text dengan format pdf dan berbahasa Indonesia. Pencarian jurnal yang sesuai dengan kata kunci yaitu *endorphin massage* berdampak pada produksi ASI menghasilkan 25 jurnal. Kemudian dilakukan skrining menjadi 14 jurnal, dan dilakukan assessmen kelayakan menjadi 4 jurnal. Jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dieksklusi sehingga di dapatkan 2 jurnal full text yang akan dilakukan review.

Kriteria inklusi penelitian dapat dilihat pada table 3.1 berikut ini :

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Rentang waktu	(2016-2020)
Bahasa	Bahasa indonesia
Subyek	Ibu Post Partum
Jenis jurnal	Bentuk pdf dan full text. Original penelitian dan bukan review penelitian.
Judul	Pengaruh <i>endorphin massage</i> terhadap produksi ASI pada Ibu Post Partum

3.3 Analisa Data

Literature review ini menggunakan metode naratif dan dikelompokkan antara data hasil yang serupa dengan hasil yang akan diukur untuk menjawab tujuan dari penelitian.

Kemudian mengumpulkan jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dari penelitian tersebut untuk dibuat ringkasannya. Kemudian dianalisis apakah dapat digunakan. Dengan cara ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan tersebut dapat tercapai.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 4.1 Persamaan dan perbedaan dari kedua jurnal

Poin yang ditelaah penulis	Persamaan	Perbedaan
1. Judul Jurnal		a. Jurnal 1 : Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Goa b. Jurnal 2 : Efektivitas Pijat Endorpin dan Pijat <i>Breastcare</i> Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RSUD Muhammadiyah Delanggu
2. Penulis dan Jurnal yang dipakai		a. Jurnal 1 : Nurfaizah Alza, Nurhidayat (2020), Jurnal Ilmiah Kesehatan b. Jurnal 2 : Endang Wahyuningsih, Wiwin Rohmawati (2018), Jurnal Involusi Kebidanan

3. Lokasi penelitian	a. Jurnal 1 : di Puskesmas Somba Opu b. Jurnal 2 : di RSUD Muhammadiyah Delenggu
4. Point yang diteliti Pengaruh <i>endorphin massage</i> terhadap produksi ASI pada ibu <i>post partum</i>	
5. Karakteristik responden Ibu <i>post partum</i> .	
6. Responden	a. Jurnal 1 : melibatkan 34 responden. b. Jurnal 2 : melibatkan 20 responden.
7. Metode penelitian	a. Jurnal 1 : eksperimental dengan pendekatan <i>pretest posttest one group design</i> . b. Jurnal 2 : experimental designs dengan jenis <i>nonequavalein control</i> grup yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
8. Hasil penelitian	a. Jurnal 1 : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 subjek penelitian, 15 subjek (88,2%) mengalami produksi ASI yang stabil, sedangkan 2 subjek (11,8%) produksi ASI kurang lancar, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 5 subjek yang memiliki produksi ASI lancar (29,4%), dan 12 subjek (70,6%) kurang lancar b. Jurnal 2 : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden kelancaran produksi ASI ibu nifas primipara yang mengalami

ketidaklancaran 20 responden (100%), sedangkan setelah dilakukan pijat endorphan 16 responden (80%) produksi ASI lancar dan 4 responden (20%) tidak lancar.

9. Kesimpulan Ada pengaruh dari endorphan massage terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* dibuktikan dengan ASI mengalami kelancaran setelah dilakukan *endorphan massage*

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil telaah pada kedua jurnal penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan *endorphin massage* ASI tidak lancar, setelah dilakukan ASI menjadi lancar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI pada ibu *post partum*. Berikut hasil perbedaan produksi ASI pada ibu *post partum* dari tabel 4.2.

Tabel 4.2 Perbedaan penilaian kelancaran ASI pada ibu *post partum* sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage*

Produksi ASI	Sebelum	Sesudah
	Tidak Lancar	Lancar
Jurnal 1	17 (100%)	15 (88,2%)
Jurnal 2	20 (100%)	16 (80%)

Dari tabel 4.2 diatas dapat dianalisa bahwa pada jurnal 1 sebanyak 17 responden ibu *post partum* sebelum dilakukan *endorphin massage* menunjukkan tidak lancar, dan pada jurnal 2 dari 20 responden yang tidak lancar. Sesudah dilakukan *endorphin massage* menunjukkan bahwa 15 responden produksi ASI lancar

Air Susu Ibu (ASI) yaitu makanan alami yang baik untuk bayi karena mengandung zat gizi yang diperlukan bayi selama enam bulan. Seorang ibu biasanya mempunyai masalah menyusui dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu gangguan utamanya yaitu produksi ASI yang tidak lancar (Khoeriyah et al., 2010).

Penurunan produksi ASI saat hari pertama setelah persalinan bisa disebabkan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berfungsi dalam kelancaran produksi ASI. Selain itu, komponen yang sering terjadi pada ibu adalah faktor ketenangan pikiran. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI dengan metode *endorphin massage* adalah salah satu alternatif untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu *post partum* selama menyusui sehingga dapat meningkatkan produksi ASI (Wahyuningsih, 2018).

Endorphin massage adalah pijat menyentuh ringan yang bisa dipijat di bagian leher, punggung dan lengan untuk memberi rasa nyaman dan tenang. Menurut Nurhanifah (2013), memberikan massage pada punggung lebih bagus untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini karena saat saraf punggung dipijat akan merangsang hormon endorfin keluar dari dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleksi oksitosin dan prolaktin. Hormon oksitosin sangat berperan untuk merangsang keluarnya ASI, hormon ini sering juga disebut cinta karena kehadirannya sangat dipengaruhi oleh suasana hati ibu. Sedangkan hormon prolaktin berfungsi untuk merangsang produksi ASI dan pertumbuhan payudara. Sehingga pada saat punggung dipijat, saraf punggung akan mengirim sinyal ke otak sehingga oksitosin akan keluar, yang menyebabkan kontraksi sel mioepitel akan mendorong ASI keluar, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung yang menyebar disepanjang tulang belakang.

Prosedur *endorphin massage* dilakukan selama 15 menit, dapat dilakukan oleh siapa saja tetapi disarankan suami yang melakukannya (Alza & Megarezky, 2020). Peran suami nyatanya tidak hanya membuat proses pemberian ASI menjadi lebih lancar. Kedekatan istri secara emosi dengan suami yang memberi support penuh juga akan menambah sisi romantis pasangan, hal ini baik untuk mewujudkan hubungan suami istri lebih harmonis, serta memberi efek yang bagus untuk ibu merasa lebih rileks dalam menyusui, sehingga suami dapat merangsang reflek oksitosin untuk memperlancar produksi ASI (Khasanah, 2021). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Kusumayanti dan Nindya (2018) mengatakan bahwa suami dapat berperan aktif dalam keberhasilan ASI eksklusif karena suami turut menentukan kelancaran refleksi pengeluaran ASI yang sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi atau perasaan ibu.

Jadi jika *endorphin massage* diberikan kepada ibu *post partum* dan suami yang melakukannya ibu akan merasa rileks dan tenang yang dapat mempengaruhi proses menyusui, sehingga ASI akan menjadi lancar. Namun ibu *post partum* yang diberikan *endorphin massage* tetapi tidak

mengalami kelancaran ASI disebabkan karena kondisi ibu kurang baik hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu status kesehatan dan pariatas. Maka dari itu dapat menjadi pilihan intervensi oleh perawat untuk memberikan pendidikan kesehatan dalam implementasi dengan melakukan kolaborasi antara perawat dengan keluarga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

- A. Adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI ibu *post partum*.
- B. Produksi ASI ibu *post partum* setelah dilakukan *endorphin massage* mengalami kelancaran.

5.2 SARAN

- A. Bagi Peneliti Selanjutnya
Kepada peneliti selanjutnya sebaiknya memperbanyak referensi yang banyak seperti buku ataupun jurnal pendukung saat melaksanakan *review jurnal*.
- B. Bagi Institusi Pendidikan
Kepada institusi tepatnya pada pengelolaan perpustakaan dapat memperbanyak buku dan menyediakan *e-journal* yang berkaitan dengan *endorphin massage* khususnya terkait dengan keperawatan maternitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Megarezky, U. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. 2(2), 93–98.
- Hartono, Oktaviani, A., & Nindya, D. (2016). Jurnal Kebidanan Massase Endorphin Terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum *Jurnal Kebidanan*, VIII(02).
- Khasanah. (2018). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu Pekerja.
- Khasanah. (2021). Pengaruh Dukungan Suami Terkait Pijat Endorphin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. 7(2), 14–18.
- Khoeriyah, H. F., Sulistyowati, P., & R, Y. O. (2010). Perawatan Payudara pada Ibu Post Partum . *Journal of Nursing and Health (JNH)*.
- Mas'adah, R. (2015). Teknik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria Mas'adah, Rusmini. I(2), 1495–1505.
- Masning, Fibrila, F., & Fairus, M. (2017). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. X(2), 35–40.
- Pamuji, S., & Sri, R. (2014). Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin
- Pratimi, B. M. A., Ernawati, & Saudia, B. E. P. (2019). Pengaruh masase. 8511, 61–69.
- Ratnawati, A. (2017). Pengaruh Massase Endorphin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post partum.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*. PT Elek media Komputindo.
- Sukma, F., Hidayati, E., & Nurhasiyah Jamil, S. (2017). *Buku Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*.
- UNICEF. (2013). *ASI adalah penyelamat hidup paling murah dan efektif di dunia*.
- Wahyuningsih. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum* (D. Novidiantoko, Ed.). Deepublish Publisher.
- Wahyuningsih, R. (2018). Efektivitas pijat endorpin dan pijat. 9(17), 47–60.

Yuventhia, D. (2018). Efektivitas Durasi Waktu Pemberian Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum DI RSUD Kota Madiun. 1–126.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Lembar Konsultasi Bimbingan 1
- Lampiran II : Lembar Konsultasi Bimbingan 2
- Lampiran III : Surat Keterangan Bebas Plagiat
- Lampiran IV : Jurnal Penelitian 1
- Lampiran V : Jurnal Penelitian 2