

## PENGARUH *ABDOMEN EXCERSICE* DAN *BREAST MASSASE* TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU INPARTU KALA I

Lina Puspitasari<sup>1</sup>, Livana PH<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

Email: [Lina\\_Puspitasari@yahoo.co.id](mailto:Lina_Puspitasari@yahoo.co.id); [livana.ph@gmail.com](mailto:livana.ph@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Keberhasilan program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) masih sangat jauh dari target. Berbagai kendala menghambat pelaksanaan program IMD, diantaranya ibu kelelahan, ASI belum keluar dan ada kekhawatiran bayi akan hipotermi. Abdomen Excercise merupakan teknik tambahan pada Breast Massase yang digunakan dalam peningkatan kelancaran pengeluaran ASI sehingga program IMD dapat berjalan dengan baik. **Metode:** Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh abdomen excercise dan breast massase terhadap volume asi pada ibu inpartu kala I di BPM wilayah Cilacap Utara. Penelitian menggunakan pendekatan *case control* dengan jumlah sampel 30 ibu bersalin Kala I yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sesuai dengan prosedur perpusive sampling. Data dianalisis menggunakan uji t-Test. **Hasil:** Ada pengaruh abdomen excercise dan breast massase terhadap volume asi pada ibu inpartu kala I ( $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, yaitu  $8,192 > 2,04$ ). **Diskusi:** BPM dan Puskesmas dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan prosedur tetap untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat khususnya dalam penatalaksanaan ibu bersalin dan nifas yang memiliki permasalahan dalam pengeluaran ASI, sehingga program IMD dapat berjalan dengan semestinya.

**Kata kunci:** Ibu bersalin, Volume ASI

### ABSTRACT

**Introduction:** The success of IMD (Early Breastfeeding Initiation) is still very far from the target. Various obstacles impeding the implementation of the program, including the IMD mother fatigue, BREAST MILK has not come out and there is concern the infant will hipotermi. Abdomen Excercise is an additional technique on Breast Massase used in increased fluency of spending programs so that IMD ASI can run well. **Methods:** Objective of the study to determine the effect of abdominal excercise and breast massase on volume of mother asi inpartu kala I in BPM North Cilacap region. The study used a case control approach with a sample of 30 mothers of Kala I selected based on the inclusion and exclusion criteria in accordance with the perpusive sampling procedure. Data were analyzed using t-Test. **Results:** There is influence of abdomen of excercise and breast massase to volume of asi at mother of inpartu kala I ( $t$  count  $>$   $t$  table, that is  $8,192 > 2,04$ ). **Discussion:** BPM and Puskesmas can make the results of this research as input of permanent procedures to improve the quality of services to the community, especially in the management of maternal and postpartum mothers who have problems in the expenditure of breast milk, so that the IMD program can run properly.

**Keywords:** Maternity, Volume of Breast Milk

### PENDAHULUAN

IMD merupakan proses alami pada bayi baru lahir dalam rangka pemenuhan nutrisi atau untuk menyusui, dengan cara memberikan kesempatan pada bayi untuk mencari dan menghisap ASI sendiri dalam satu jam pertama awal kehidupannya (Anjasmara *et all*, 2015). ASI merupakan makanan alami pertama untuk

bayi dan ASI mengandung semua energy dan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan (Nugroho, 2014).

Pelaksanaan inisiasi menyusui dini belum sepenuhnya dipraktikkan oleh ibu post partum. Hal ini diakibatkan oleh adanya beberapa hambatan pada ibu dan bayi. Hambatan

tersebut antara lain karena ibu yang terlalu lelah setelah melahirkan, bayi baru lahir yang harus segera diberi vitamin K dan tetes mata, bayi yang akan kedinginan jika terlalu lama melakukan IMD serta meningkatnya kebutuhan tenaga kesehatan untuk mengawasi ibu dan bayi pada saat melakukan IMD (Eko, 2011).

Alasan lain yang sering terjadi adalah akibat ASI yang belum keluar pada ibu pasca melahirkan mengakibatkan program IMD sulit untuk dilaksanakan. Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI adalah dengan teknik perawatan payudara atau breastcare dan massage (memijat) payudara, senam payudara dan pijat oksitosin (Widiyanti, 2014).

Menurut Fitriyanti *et all* (2015) mobilisasi ibu post partum dapat mempengaruhi pengeluaran kolostrum. Bahkan Wojtyla (2012) menyatakan bahwa mobilisasi tubuh sangat diperlukan sejak kehamilan sampai awal persalinan, hal ini bertujuan untuk memudahkan ibu untuk adaptasi tubuh ibu dengan perubahan-perubahan yang terjadi, termasuk menyusui.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Abdomen Excercise dan Breast Massase Terhadap Volume ASI Pada Ibu Inpartu Kala I di BPM Wilayah Cilacap Utara.

## METODE

Desain penelitian atau rancangan penelitian ditetapkan dengan tujuan agar penelitian dapat dilakukan dengan efektif dan efisien (Notoatmojo, 2005). Jenis penelitian adalah penelitian eksperimental dengan memberikan tindakan abdomen excercise dan breast massase pada ibu bersalin kala I. Tindakan tersebut dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada volume ASI pada ibu, dengan tujuan untuk persiapan dalam pelaksanaan program IMD.

Prosedur Penelitian yang dilakukan adalah pengukuran volume ASI pada ibu bersalin Kala I dengan menggunakan spuit yang sudah diambil jarumnya. Volume ASI diukur sebelum dilakukan tindakan excercise dan

breast massase dalam satuan cc, selanjutnya ibu lakukan tindakan tersebut selama 30 menit. Setelah tindakan selesai, volume ASI diukur kembali dan didokumentasikan pada lembar observasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara pengumpulan angket data yang sudah diisi oleh peneliti. Analisis data dilakukan menggunakan *software* SPSS 20 dengan uji *t-Test*.

## HASIL

Hasil penelitian kelompok intervensi sebanyak 30 reponden yang diberi tindakan senam ibu hamil dan kelompok kontrol sejumlah 11 ibu hamil yang tidak dilakukan senam hamil.

### 1. Analisis Univariat

Hasil penelitian kelompok intervensi sebanyak 22 subjek ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang dan diberi perlakuan serta kelompok kontrol atau tanpa perlakuan sebanyak 11 subjek ibu hamil. Tabel distribusi frekuensi karakteristik subjek penelitian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin yang mengalami permasalahan pada pengeluaran ASI yang berumur < 20 tahun sebanyak 3 subjek penelitian atau sebesar 10%. Ibu bersalin kala I yang berumur 20 sampai 35 tahun sebanyak 17 subjek penelitian atau sebesar 56.7%. Sedangkan ibu bersalin yang berumur >35 tahun sebanyak 10 subjek penelitian atau sebesar 33.3%.

Data yang peneliti dapatkan adalah sebagian besar ibu bersalin yang mengalami permasalahan pengeluaran ASI adalah ibu bersalin yang sudah mengalami kehamilan lebih dari satu kali atau multigravida. Besar prosentase ibu bersalin multigravida sebanyak 22 atau sebesar 7.3%. Pada karakteristik umur kehamilan sebagian besar memiliki umur kehamilan dalam kelompok 32 sampai 36 minggu sebanyak 15 ibu bersalin atau sebesar 50%.

### 2. Analisis Bivariat (*t- Test*)

Data perbedaan perubahan volume ASI pada ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan tindakan *abdomen exercise* dan *breast massase*.

**Tabel 1.**  
**Karakteristik subjek penelitian berdasarkan paritas (n=30)**

Karakteristik	Kriteria	Kasus	
		f	%
Umur	a. < 20 tahun	3	10
	b. 20 – 35 tahun	17	56.7
	c. > 35 tahun	10	33.3
Paritas	a. Primi Gravida	8	26.7
	b. Multi Gravida	22	73.3
Umur Kehamilan	a. 28-32 minggu	5	16.7
	b. 32-36 minggu	15	50
	c. 36->40minggu	10	33.3

**Tabel 2.**  
**Gambaran volume ASI pada ibu bersalin kala I setelah mendapat intervensi (n=30)**

Kategori	Jumlah	Prosentase
Meningkat	28	93
Tetap	2	7
Menurun	0	0
Jumlah	30	100%

Menurut Tabel 2 menunjukkan bahwa ibu bersalin yang dilakukan intervensi mengalami peningkatan volume ASI sebanyak 28 subjek penelitian atau sebesar 93%.

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Statistik t-Test masing-masing variabel**

Paired Samples Statistic	Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean
ASI sebelum tindakan	0.18	30	0.36	0.07
ASI sesudah tindakan	1.74	30	1.00	0.18

**Tabel 4.**  
**Hasil Uji Statistik t-Test (Paired Samples Test)(n=30)**

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
			1.5	1.04			

Berdasarkan penghitungan hasil analisis dengan menggunakan SPSS 20 didapatkan hasil nilai t hitung -8.19 dengan tingkat kepercayaan 95%. Nilai t tabel adalah 2.04, sehingga t hitung > t tabel karena nilai (-) merupakan nilai konstan sehingga Ho ditolak dan Ha diterima.

Production: A Study in Sukoharjo Provincial Hospital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi metode perawatan payudara dan pijat oksitodin pada ibu pasca persalinan.

## PEMBAHASAN

Nilai t hitung > t, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh abdomen excercise dan breast massase terhadap volume asi pada ibu inpartu kala I. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningsih et al (2016) dengan judul Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk

Intervensi dari kedua metode perawatan payudara dan pijat oksitodin bertujuan untuk mengaktifkan otot-otot payudara untuk berkontraksi, merelaksasikan pikiran dan memperlancar pengeluaran ASI. ASI dapat keluar dari payudara akibat adanya otot-otot yang mengerut yang dapat mengakibatkan ASI keluar.

Menurut Daenuri (1999) Latihan fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler, di mana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan terjadi efisiensi kerja jantung. Efisiensi kerja jantung ataupun kemampuan jantung akan meningkat sesuai dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Hal tersebut dapat berupa perubahan pada frekuensi jantung, isi sekuncup, dan curah jantung.

Perendanan yang ancar akan menyebabkan percepatan sirkulasi hormone oksitosin dan prolaktin di dalam tubuh menuju target. Ada dua hormone yang terlibat dalam mempertahankan proses laktasi, yaitu hormone prolaktin dan hormone oksitosin. Hormone prolaktin berfungsi sebagai peningkatan sekresi ASI dan hormone oksitosin yang menyebabkan ejeksi ASI (Sherwood, 2013).

Pelepasan oksitosin dihambat oleh katekolamin. Sedangkan pelepasan katekolamin dirangsang oleh faktor stress dan nyeri (Anderson, 2007). Dengan pemberian latihan abdomen dan pemberian breast massase dapat membuat ibu menjadi rilek dan peenghilang stress. Sehingga katekolamin dapat menurun dan produksi oksitosin pun meningkat. Peningkatan hormone oksitosin akan meningkatkan pengeluaran ASI.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil pengumpulan data di BPM Wilayah Cilacap Utara serta pengolahan data mendapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan antara abdomen exercise dan breast massase terhadap peningkatan volume ASI pada ibu inpartu Kala I di Wilayah Cilacap Utara.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyampaikan saran kepada BPM dan Puskesmas agar hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan prosedur tetap untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat khususnya dalam penatalaksanaan ibu bersalin dan nifas yang memiliki

permasalahan dalam pengeluaran ASI, sehingga program IMD dapat berjalan dengan semestinya. Kemudian sebagai tambahan skill atau keterampilan bagi bidan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di lahan praktik. Dan untuk masyarakat dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil, bersalin dan nifas khususnya penatalaksanaan permasalahan ASI yang belum keluar sehingga lebih masyarakat lebih kooperatif saat bidan melakukan asuhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anjasmara, J. Dwi, SH.Dwi, PI. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dengan Partisipasi Ibu Melakukan IMD. Surya. Vol.07, No. 01, April 2015
- Eko, C. (2011). Inisiasi Menyusu Dini tahuApa Yang Dia Mau. <http://www.pd.persi.co.id>.
- Fitriyanti, Sarudji J, Suneani. (2015). Pengaruh Mobilisasi Ibu Post Partum terhadap Pengeluaran Kolostrum. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol.4, No.1
- Hugroho T, Nurrezki, Desi W, Wilis. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanna Nifas (askeb 3). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayuningsih T, Mudigdo A, Murti B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. E-ISSN: 2549-0257.
- Widiyanti AF, Heni S, Kartika S, Rini S. (2014). Perbedaan antara dilakukan pijatan oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi asi pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas ambarawa.
- Wojtyla A. 2012. Epidemiological studies in Poland on Effect of Physial Activity of Pregnant Women: a Review. Am Journal Breastfeeding. Jan 2012:19(5):315-9.