

## Penerapan *Rolling Massage* Punggung Untuk Mengatasi Masalah Menyusui Tidak Efektif

Eva Novita M<sup>1\*</sup>, Heni Setyowati Esti Rahayu<sup>2</sup>, Kartika Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

\*email korespondensi: [evanovit22@gmail.com](mailto:evanovit22@gmail.com)

DOI: 10.31603/bnur.7398

### Abstract

*Mother's milk (ASI) is the first natural food that babies need in the first month of life. The World Health Organization (WHO) and the United National Children Fund (UNICEF) recommend exclusive breastfeeding for six months and continued breastfeeding for the first two years of life. The components in breast milk contain many benefits, namely as nutrients, hormones, immunity, growth factors, anti-allergic, antibodies, and inflammation that can prevent infection in babies. Objective: This study aims to apply back massage to overcome the problem of ineffective breastfeeding in nursing mothers. Method: the method used is a case study method, namely purposive sampling. Respondents used were post partum mothers who had just given birth to their first baby (primipara) and experienced complaints that breast milk was not smooth. Results: The results showed that the application of rolling back massage could overcome the problem of ineffective breastfeeding, which was assessed from the observation of breast milk production which on the first day a total score of 2 and on the last day a total score of 6 points. Conclusion: The application of rolling back massage can overcome the problem of ineffective breastfeeding.*

**Keywords:** *breast milk, back rolling massage, post partum*

### Abstrak

**Latar Belakang :** Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami pertama yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan. *World Health Organization* (WHO) dan *United National Children Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupannya. Komponen dalam ASI mengandung banyak manfaat, yaitu sebagai nutrisi, hormon, kekebalan, faktor pertumbuhan, anti alergi, antibodi, serta inflamasi yang dapat mencegah terjadinya infeksi pada bayi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menerapkan *rolling massage* punggung untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu menyusui. **Metode:** metode yang digunakan adalah metode studi kasus yaitu *purposive*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*sampling*. Responden yang digunakan ibu post partum yang baru melahirkan bayi pertama (primipara) dan mengalami keluhan ASI tidak lancar. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *rolling massage* punggung dapat mengatasi masalah menyusui tidak efektif, yang dinilai dari penilaian observasi produksi ASI yang pada hari pertama total skor 2 dan pada hari terakhir total skor 6 poin. **Kesimpulan** : Penerapan *rolling massage* punggung dapat mengatasi masalah menyusui tidak efektif.

**Kata Kunci:** ASI (Air Susu Ibu), *Rolling Massage* Punggung, Post Partum

---

## 1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami pertama yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan ([Danaz, 2021](#)). *World Health Organization* (WHO) dan *United National Children Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupannya ([Kurniawan, 2013](#)). Komponen dalam ASI mengandung banyak manfaat, yaitu sebagai nutrisi, hormon, kekebalan, faktor pertumbuhan, anti alergi, antibodi, serta inflamasi yang dapat mencegah terjadinya infeksi pada bayi ([Nurainun & Susilowati, 2021](#)).

Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia, cakupan presentasi bayi baru lahir yang mendapat Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada tahun 2018 sebesar 71,34%. Sedangkan presentasi bayi yang mendapat ASI Eksklusif menurut provinsi pada tahun 2018 sebesar 65,16%. Presentase pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 sebesar 54,4% sedikit meningkat dibandingkan pada tahun 2016 yaitu sebesar 54,2% ([Astuti & Anggarawati, 2021](#)). Pentingnya manfaat pemberian ASI sudah diketahui oleh banyak masyarakat terutama ibu yang telah melahirkan. Namun, hal itu tidak membuat semua ibu sadar akan kemauan menyusui bayinya secara langsung karena berbagai alasan, seperti kesibukan dalam bekerja, ASI tidak keluar atau kurang lancar, puting lecet, dan sebagainya ([Buhari et al., 2018](#)).

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI ([Nasution & Harahap, 2021](#)). Maka saat bayi baru lahir disarankan bayi diletakkan di atas dada ibu agar bayi dapat merasakan sentuhan langsung dengan kulit ibu dan mencari puting ibu ([Kemenkes RI, 2019](#)). Refleks menyusui dini bayi paling kuat pada jam-jam pertama kehidupan dan meningkatkan lama isapan bayi. Oleh karena itu, inisiasi menyusui dini lebih bermanfaat untuk melanjutkan menyusui dari pada tidak menyusui lebih awal ([Mawaddah, 2018](#)).

*Rolling Massage* memiliki banyak keuntungan, yaitu memperlancar produksi ASI, merangsang reflek pengeluaran ASI, mengurangi pembengkakan, merangsang sekresi hormon oksitosin, dan meningkatkan kasih sayang ibu dan bayi ([Nasution & Harahap, 2021](#)). *Rolling massage* dilakukan pada tulang belakang (*costae* 5-6 sampai *scapula* dengan gerakan melingkar) dilakukan untuk ibu setelah melahirkan. Hal ini dapat membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI ([Danaz, 2021](#)).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di Poskesdes Sungai Gebar Barat pada Tahun 2020 yang berjumlah 18 responden. Hasil kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan terapi *rolling massage* punggung, sebanyak 14 responden (77,8%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI lancar dan 4 responden (22,2%) tidak lancar ([Danaz, 2021](#)). Penelitian diperkuat lagi dengan menggunakan 30 responden, rata-rata skor pengeluaran ASI sebelum intervensi adalah 50,3% dan setelah dilakukan teknik *rolling massage* terjadi peningkatan skor yaitu rata-rata 62,97% ([Nasution & Harahap, 2021](#)). Berdasarkan fenomena atau kejadian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penerapan *rolling massage* punggung untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif.

---

## 2. Metode

### 2.1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif dimana menentukan masalah melalui data, fakta dan fenomena yang ada.

### 2.2. Teknik Sampling

*Purposive sampling* adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampling pada penelitian ini. Sampel pada penelitian ini adalah ibu postpartum pada hari ketiga dengan masalah menyusui tidak efektif.

### 2.3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan melakukan asuhan keperawatan pada responden, melakukan wawancara pada saat pengambilan data, melakukan pemeriksaan fisik serta melakukan intervensi pada pasien dengan alat pengumpulan data berupa SOP *rolling massage* punggung dan lembar observasi ASI. Pada tanggal 16 Mei 2022 pukul 10.00 WIB didapatkan data subyektif berupa klien mengatakan ASI belum keluar,

---

## 3. Hasil dan pembahasan

### 3.1. Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari pengkajian yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2022 pukul 10.00 WIB. Identitas klien bernama Ny. A yang bertempat tinggal di Desa Tegalrandu, Grabag, Kabupaten Magelang. Ny. A berusia 21 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama Islam, pendidikan terakhir Sekolah Menengah Akhir (SMA), pekerjaan ibu rumah tangga. Pernikahan Tn. I dan Ny. A merupakan pernikahan pertama yang sudah berjalan satu tahun dan kehamilannya direncanakan.

Klien baru saja melahirkan anak pertamanya pada tanggal 14 Mei 2022 secara *sectio caesarea* (SC) atas indikasi posisi janin melintang. Bayi Ny. A sekarang berusia 3 hari berjenis kelamin perempuan,

berat badan lahir 2900 gram, panjang badan 49 cm, lingkar kepala 35 cm, lingkar dada 33 cm, lingkar perut 32 cm, dan lingkar lengan 11, 5 cm.

Hasil wawancara yang sudah dilakukan klien mengatakan ASI belum keluar pada hari ketiga, payudara klien tegang, puting tidak menonjol, kolostrum sudah keluar, bayi klien sering menangis. Klien mengatakan BAB 1x sehari dan BAK bayi hanya 4x sehari. Setelah melahirkan klien merasa bahagia dan siap merawat bayinya bersama suami. Klien berada pada fase *letting go* setelah persalinan dimana klien menyesuaikan diri dengan keadaan bayinya dan menerima perannya sebagai ibu. Klien merasa takut jika ASI tetap tidak keluar dan klien mengatakan belum paham cara mengatasinya sehingga klien merasa tidak percaya diri dalam menyusui bayinya.

Berdasarkan analisis data hasil pengkajian dirumuskan diagnosis asuhan keperawatan yaitu menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI ditandai dengan ASI klien belum keluar, BAK bayi kurang dari 8 kali sehari, bayi menangis, ibu tidak percaya diri (D.0029). Rencana keperawatan yang dilakukan pada diagnosa keperawatan menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI (D.0029) dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 6 hari dengan frekuensi 2 kali sehari diharapkan status menyusui (L.03029) membaik dengan kriteria hasil tetesan/pancaran ASI meningkat (5), suplai ASI adekuat meningkat (5), rasa percaya diri ibu meningkat (5), dan miksi bayi lebih dari 8 kali dalam sehari (5), lecet pada puting menurun (5), bayi menangis setelah menyusu menurun (5). Intervensi utama yang dilakukan dengan cara edukasi menyusui (I.12393) yaitu Observasi: identifikasi tujuan atau keinginan menyusui, Terapeutik: dukung ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui, libatkan sistem pendukung: suami, keluarga, tenaga kesehatan dan masyarakat, Edukasi: ajarkan perawatan payudara post partum dengan cara *rolling massage* punggung.

Pertemuan yang dilakukan pada hari pertama tanggal 16 Mei 2022 jam 10.00 WIB yaitu mengkaji permasalahan yang dialami klien, mengobservasi produksi ASI klien dan mendukung klien meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui. Respon klien data subyektif klien mengatakan ASI belum keluar sejak melahirkan dan bayi rewel, klien mengatakan kurang percaya diri untuk menyusui karena ASI belum keluar. Sedangkan data obyektif klien tampak sedih, kondisi puting payudara tidak menonjol dan lecet, ASI tidak keluar, payudara terasa keras, hasil observasi produksi ASI mendapat skor 2 yaitu kondisi payudara ibu tegang sebelum menyusui dan frekuensi menyusu bayi paling sedikit 6 kali dalam sehari.

Pertemuan pada hari keenam tanggal 21 Mei 2022 jam 09.00 dan 16.00 WIB masih sama seperti hari keempat dan kelima dengan respon klien data subyektif klien mengatakan nyaman dan senang telah diberi *rolling massage* punggung dan mau melanjutkan sendiri dengan suami, klien mengatakan lebih percaya diri untuk menyusui anaknya dan data obyektif klien terlihat lebih rileks dan bahagia, terlihat ASI sudah keluar lancar.

*Assessment* masalah teratasi dengan klien telah mencapai tujuan dan kriteria hasil yang dibuktikan dengan tetesan/pancaran ASI meningkat, suplai ASI adekuat meningkat, kepercayaan diri ibu meningkat, miksi bayi lebih dari 8 kali sehari, lecet pada puting menurun, bayi menangis setelah menyusu menurun.

### 3.2. Pembahasan

Pengkajian keperawatan adalah catatan tentang hasil pengkajian yang dilaksanakan untuk mengumpulkan informasi dari pasien, membuat data dasar tentang pasien, dan membuat catatan tentang respon kesehatan pasien ([Dinarti, 2017](#)). Data-data yang terkumpul terkait masalah yang dihadapi klien selanjutnya digunakan untuk merumuskan diagnosa keperawatan, rencana asuhan keperawatan, dan tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah klien.

Pengkajian yang dilakukan pada klien dengan keluhan utama yaitu klien mengatakan ASI belum keluar. Data pendukung lainnya berupa puting payudara tidak menonjol dan sedikit lecet, bayi menangis terus, BAB 1 kali sehari dan BAK bayi 3 kali sehari, selain itu klien merasa tidak percaya diri dalam menyusui ([Agustina, 2017](#)).

Diagnosis keperawatan adalah penentuan klinis spesifik dari kondisi masalah kesehatan klien saat ini atau potensial ([Nafiah, 2019](#)). Prioritas diagnosis keperawatan yang ditegaskan penulis berdasarkan konsep teori Abraham Maslow yang menjelaskan hierarki kebutuhan manusia. Maslow menjelaskan bahwa adanya lima tingkatan dari kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan fisiologi, rasa aman, rasa cinta dan memiliki, harga diri dan aktualisasi diri ([Noor, 2019](#)). Kebutuhan fisiologis terdiri atas pemenuhan oksigenasi, cairan, nutrisi, eliminasi, istirahat, tidur, aktivitas, suhu, dan kebutuhan seksual. Diagnosis keperawatan menjadi dasar untuk menyusun rencana tindakan asuhan keperawatan, data penulis tentang masalah klien didasarkan pada kebutuhan fisiologis yaitu nutrisi. Dalam kasus ini tidak ditemukan masalah kebutuhan oksigen dan cairan sehingga kebutuhan nutrisi menjadi prioritas utama. Diagnosis keperawatan yang dirumuskan pada penulis adalah menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI ditandai dengan data subyektif: klien mengatakan ASI tidak menetes atau memancar, puting payudara tidak menonjol dan sedikit lecet sebelah kiri, klien mengatakan tidak percaya diri dalam menyusui bayinya. Data obyektif: ASI belum keluar, BAB bayi 1 kali sehari dan BAK bayi 3 kali sehari, serta bayi rewel dan menangis.

Intervensi keperawatan merupakan tahap perencanaan kegiatan atau tindakan dalam asuhan keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan klien ([Sitorus, 2019](#)). Prinsip intervensi yang dilakukan penulis bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI klien. Dalam rencana keperawatan yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu postpartum dengan mengajarkan cara *rolling massage* punggung.

*Rolling massage* merupakan terapi pemijatan yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang *costae* kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan ([Mayangsari & Hidayati, 2020](#)). *Rolling massage* dapat dilakukan 2 kali dalam sehari selama 5 hari yaitu pemijatan dengan ibu jari dan punggung telunjuk jari, dengan gerakan memutar perlahan lurus ke area punggung *costae* 5-6 (batas garis bra) selama 5 menit dilakukan 3 kali pemijatan ([Nasution & Harahap, 2021](#)).

Implementasi keperawatan merupakan salah satu tahap dalam proses keperawatan. Dalam implementasi terdapat susunan dan tatanan pelaksanaan yang akan mengatur kegiatan pelaksanaan sesuai dengan diagnosa dan intervensi keperawatan yang sudah ditetapkan ([Sitorus, 2019](#)). Prinsip implementasi yang dilakukan dengan tindakan prioritas mengajarkan perawatan payudara postpartum dengan cara *rolling massage* punggung untuk meningkatkan produksi ASI. *Rolling massage* punggung mampu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang dapat memperlancar aliran ASI dan meningkatkan kenyamanan pada ibu menyusui ([Danaz, 2021](#)). *Rolling massage* dilakukan selama 6 hari, pada hari pertama pengkajian dan dilanjutkan implementasi tindakan pada hari kedua-keenam dengan frekuensi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore selama 15 menit.

Tindakan ini didasarkan pada beberapa hasil penelitian sebelumnya, seperti penelitian di Poskesdes Sungai Gebar Barat pada Tahun 2020 yang berjumlah 18 responden. Hasil kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan terapi *rolling massage* punggung, sebanyak 14 responden (77,8%) mengalami kelancaran pengeluaran ASI lancar dan 4 responden (22,2%) tidak lancar ([Danaz, 2021](#)). Penelitian diperkuat lagi dengan menggunakan 30 responden, rata-rata skor pengeluaran ASI sebelum intervensi adalah 50,3% dan setelah dilakukan teknik *rolling massage* terjadi peningkatan skor pengeluaran ASI yaitu rata-rata 62,97% ([Nasution & Harahap, 2021](#)).

Evaluasi keperawatan adalah pencapaian asuhan keperawatan dengan penilaian yang membandingkan perubahan keadaan pasien yang disesuaikan dengan tujuan dan kriteria hasil yang telah dibuat dalam tahap perencanaan ([Purba, 2019](#)). Faktor pendukung tercapainya tujuan dan kriteria hasil yang telah dibuat yaitu adanya keinginan yang kuat dari klien agar bisa memberikan ASI kepada anaknya dan juga dukungan dari suami yang selalu memberi perhatian kepada klien.

Hasil evaluasi dari implementasi yang sudah dilakukan penulis memfokuskan pada hasil lembar observasi produksi ASI. Hasil pada hari pertama saat pengkajian skor sebesar 2 yaitu kondisi payudara ibu tegang sebelum menyusui dan frekuensi menyusu paling sedikit 6 kali dalam sehari. Pada hari kedua memperoleh skor 4 poin, pada hari ketiga 5 poin, hari keempat 6 poin, hari kelima 6 poin, hari keenam didapatkan skor sebesar 6 poin. Sehingga, hasil observasi produksi ASI dari hari pertama sampai hari keenam mengalami peningkatan skor 4 poin.

---

---

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *rolling massage* punggung yang dilakukan selama 6 hari dengan frekuensi 2 kali sehari sangat berpengaruh dalam peningkatan produksi ASI.

---

---

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh *reviewer* UNIMMA dan para *proofreader* dari UNIMMA serta teknisi saat pengambilan data di komunitas.

## Referensi

- Agustina, D. (2017). *Ketidakefektifan Menyusui Berpengaruh Pada Penurunan Produksi ASI*.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2021). Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Terhadap Peningkatan Kemampuan Menyusui Pada Ibu Primipara. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i1.904>
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (2018). Perbandingan Pijat Oketani dan Oksitosin terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum Hari Pertama sampai Hari Ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *JURNAL KESEHATAN DELIMA PELAMONIA*, 2(2), 159–169. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>
- Danaz, A. F. (2021). Pengaruh rolling massage punggung terhadap kelancaran pengeluaran asi ibu nifas. *Jurnal Doppler*, 5(1), 3–6.
- Dinarti. (2017). Dokumentasi Keperawatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 167.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, B. (2013). Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 27(4), 236–240. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2013.027.04.11>
- Mawaddah, S. (2018). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(2), 214–225. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss2.185>
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin Massage Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.829>
- Nafiah, S. (2019). *Diagnosa keperawatan*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/jybnv>
- Nasution, L. K., & Harahap, L. J. (2021). *Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Rooling Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran*. 9(4), 561–564.
- Noor, W. K. (2019). Hierarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri Tokoh Dalam Novel Pesantren Impian. *Jurnal Sastra Indonesia*, 8(2), 103–110. <https://doi.org/10.15294/jsi.v8i2.28750>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Purba, A. O. (2019). Pelaksanaan Evaluasi Untuk Mengukur Pencapaian Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*.
- Sitorus, C. (2019). *Pengkajia Klasifikasi Data Dalam Proses Keperawatan*. 1(1), 1–5.