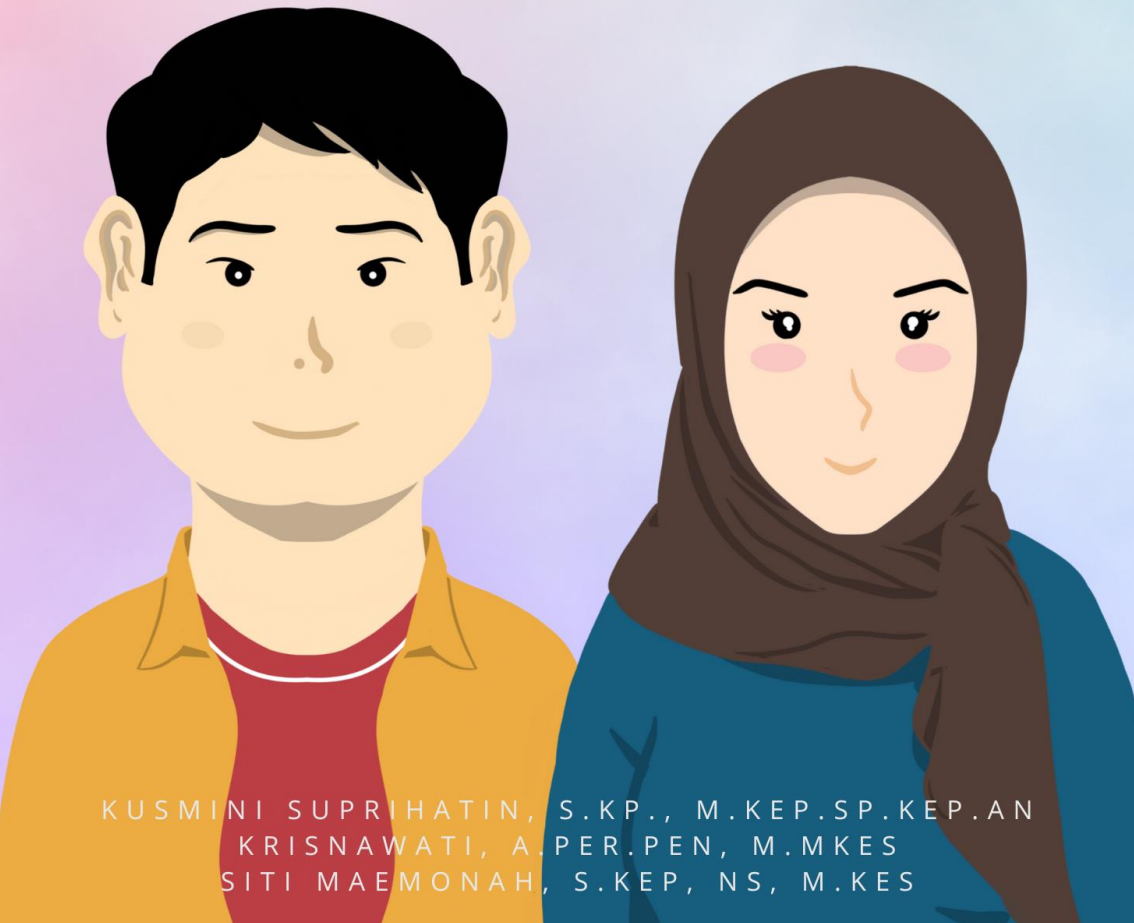


MONOGRAPH BOOK

LOVING LACTATION MASSAGE



KUSMINI SUPRIHATIN, S.KP., M.KEP.SP.KEP.AN
KRISNAWATI, A.PER.PEN, M.MKES
SITI MAEMONAH, S.KEP, NS, M.KES

LOVING LACTATION MESSAGE

**Meningkatkan Produksi ASI dan Hormone
Prolaktin**

Kusmini Suprihatin, M.Kep, Ns.Sp.Kep.An

Krisnawati, A.Per.Pen, M.MKes

Siti Maemonah, S.Kep, Ns, M.Kes

**Prodi D3 Keperawatan Sidoarjo
Poltekkes Kemenkes Surabaya**

Loving Lactation Massage

Kusmini Suprihatin, M.Kep, Ns.Sp.Kep.An
Krisnawati, A.Per.Pen, M.Mkes
Siti Maemonah, S.Kep, Ns, M.Kes

Desain Cover:

Dony Sulystiono, S.Kep, Ns, M.Kep
Shinta Bella Prasiwi, A.Md

Tata Letak

M. Afif Masyafahani, S.Kep, Ns, M.Kep

ISBN:

978-623-93586-0-0

Cetakan Pertama

Januari 2018

Penerbit

Program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo
Poltekkes Kemenkes Surabaya

Redaksi

Program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo
Jl Pahlawan 173 A Sidoarjo 61213

Distributor Tunggal

Program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo
Jl Pahlawan 173 A Sidoarjo 61213

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya berupa kesempatan dan pengetahuan sehingga modul “Loving Lactation Massage” ini bisa selesai pada waktunya.

Terima kasih juga kami ucapkan kepada teman-teman yang telah berkontribusi dengan memberikan ide-idenya sehingga modul ini bisa disusun dengan baik dan rapi.

Kami berharap semoga modul ini bisa menambah pengetahuan para pembaca. Namun terlepas dari itu, kami memahami bahwa modul ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kami sangat mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun demi terciptanya makalah selanjutnya yang lebih baik lagi.

Sidoarjo, 1 Januari 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

COVER	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	1
BAB 1 LAKTASI DAN MENYUSUI	
A. Pengertian Laktasi	3
B. Pengertian Menyusui	4
C. Manfaat Menyusui	4
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Laktasi	15
BAB 2 ASI EKSKLUSIF	
A. Pengertian ASI	16
B. Manfaat ASI	18
C. Komposisi ASI	18
D. Pengertian ASI Eksklusif	21
E. Manfaat ASI Eksklusif bagi bayi	22
BAB 3 LOVING LACTATION MESSAGE	
A. Pengertian Massage	24
B. Tujuan Massage	25
C. Loving Lactation Massage	26
BAB 4 METODE PENELITIAN	33
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	34
DAFTAR PUSTAKA	35

ABSTRAK

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kadar prolaktin. Prolaktin mempengaruhi payudara untuk meningkatkan produksi ASI dari kelenjar payudara dan mempengaruhi refleksi Prolaktin. Di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2014 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif mengalami peningkatan, tetapi dibandingkan target tahun 2014 sebesar 75%, maka pencapaian ASI eksklusif di Kabupaten Sidoarjo masih jauh dibawah target. *Loving Lactation Massage* diberikan pada minggu pertama masa nifas (7 hari masa nifas), agar dapat membantu ibu melewati masa adaptasi yang rentan tersebut sehingga dapat menjamin keberhasilan memberikan ASI eksklusif pada minggu – minggu berikutnya. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh pemijatan dengan teknik *Loving Lactation Massage* terhadap peningkatan kadar prolaktin pada ibu menyusui primipara di Puskesmas Wonoayu Kabupaten Sidoarjo Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment* dengan rancangan *nonrandomized pretest and posttest with control group design* dengan metode analisis univariat Independent T test dan

analisis bivariat Paired T Test. Hasil analisis Paired T test, tidak ada perbedaan yang signifikan kadar Hormon Prolaktin (Sig 0,527), dan Volume ASI (Sig 0,118) pada kelompok kontrol. Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar Hormon Prolaktin pada kelompok perlakuan (Sig 0,971). Terdapat perbedaan yang signifikan volume ASI pada kelompok perlakuan (Sig 0,000). Tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara *Loving Lactation Massage* dengan kadar prolaktin, akan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada Volume ASI. *Loving Lactation Massage* salah satu alternatif tindakan yang berguna untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin, akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hormon prolaktin. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna terhadap hormon prolaktin, tetapi sangat bermakna bagi meningkatkan volume ASI.

BAB 1

LAKTASI DAN MENYUSUI

A. Pengertian laktasi

Berdasarkan *pocket Oxford Dictionary*, laktasi didefinisikan sebagai *Secretion of milk atau suckling*, atau dengan kata lain, laktasi adalah proses sintesis atau produksi serta pengeluaran ASI dari payudara. Proses sintesis dan pengeluaran ASI ini melibatkan 2 (dua) macam hormon yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin membantu menstimuli produksi susu, produksi hormon prolaktin sangat dipengaruhi oleh frekuensi, intensitas dan durasi anak menstimuli puting melalui isapan, semakin sering anak menyusui, maka level hormon ini semakin meningkat dan tentu saja berdampak positif terhadap produksi ASI. Oleh karena itu yang perlu diperhatikan pada bagian ini adalah ketepatan posisi anak saat menyusui serta posisi pelekatan mulut pada payudara ibu.

Sedangkan hormon oksitosin membantu proses pengeluaran susu ke puting. Berbeda

dengan hormon prolaktin, hormon ini dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental si ibu. Produksi hormon ini meningkat saat ibu berada dalam situasi atau perasaan yang nyaman, aman dan tidak stress. Perasaan bahwa ASI kurang harus dihindari, ibu harus terus optimis bahwa ia mampu untuk menyusui dan produksi ASInya cukup, yang bertujuan untuk merangsang pengeluaran hormon ini.

B. Pengertian Menyusui

Berdasarkan *pocket Oxford Dictionary*, menyusui di defenisikan sebagai *feed a baby from the breast*, atau dengan kata lain, menyusui adalah proses anak mendapatkan **air susu** melalui cara menyusu/ mengisap/ mengemut payudara ibu. Menyusui memiliki pengertian yang lebih luas dan lebih kompleks, karena tidak hanya membahas tentang ibu, tetapi juga si anak, atau dengan kata lain laktasi adalah salah satu bagian dari menyusui.

C. Manfaat Menyusui

1. Naluri keibuan menjadi lebih peka

Sebuah penelitian mengungkapkan,aktifitas otak ibu yang menyusui lebih besar dalam situasi dimana sang bayi membutuhkan ibu. Area otak yang berperan dalam kepekaan naluri seorang ibu jauh lebih aktif dibandingkan ibu yang tidak menyusui. Sehingga keinginan untuk segera memeluk si kecil yang menangis tengah malam jauh lebih tinggi dibanding ibu yang tidak menyusui.

2. Menyusui sebagai kontrasepsi alami

Pemberian ASI eksklusif pada bayi, juga berfungsi sebagai kontrasepsi alami bagi ibu. Karena hormon yang berperan dalam produksi ASI, mengurangi kadar hormon yang berfungsi pada proses ovulasi. Dampaknya, ibu tidak mengalami haid selama menyusui. Karena itulah, menyusui juga bisa memberi jarak kelahiran yang aman antara satu anak dengan anak lainnya.

3. Sumber nutrisi yang aman bagi bayi

Pada tahun 2008, BBC melaporkan, ada 53 ribu bayi di China yang harus mendapat perawatan intensif karena keracunan susu formula. Hal ini tentu saja membuat orangtua manapun takut. Sedangkan ASI, sudah pasti 100% aman bagi bayi. Selain itu, bakteri berbahaya yang terdapat di dalam usus bayi dapat menyerap zat besi dari susu formula. Sedangkan zat besi di dalam ASI mengandung protein laktoferin, yang membuat zat besinya hanya dapat dikonsumsi oleh bagian tubuh bayi yang membutuhkan, juga sebagai perlindungan tubuh bayi baru lahir dari infeksi bakteri.

4. Menyusui membuat biaya kesehatan bayi lebih rendah

Sebuah penelitian yang dilakukan dokter anak pada tahun 1999 membandingkan 1000 bayi yang tidak pernah diberi ASI dengan 1000 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Hasilnya, bayi tanpa ASI lebih sering dirawat di rumah sakit dibandingkan bayi ASI. Jadi, dengan memberikan ASI eksklusif juga bisa membuat Bunda hemat pengeluaran untuk biaya kesehatan si kecil dalam jangka panjang. Juga waktu yang tidak akan terbuang untuk mengurus si kecil saat sakit, karena bayi ASI cenderung lebih sehat. Selain itu, ASI juga mengandung asam amino *tryptophan* yang berfungsi memproduksi hormon melatonin. Hormon ini berperan dalam mengatur pola tidur yang lebih baik. Sehingga bayi bisa memiliki tidur yang berkualitas dan bermanfaat bagi kesehatannya.

5. Mengurangi risiko sindrom bayi mati mendadak

Studi lain yang dilakukan tahun 2009 meneliti kaitan antara proses menyusui dengan risiko sindrom bayi mati mendadak (SIDS). Hasilnya, aktifitas menyusui ternyata mengurangi risiko bayi terkena sindrom mematikan ini sebanyak 50%.

6. Membantu bayi dengan bobot rendah

Bayi yang memiliki bobot terlalu rendah saat lahir, dianjurkan untuk mengonsumsi ASI. Baik secara langsung dari ibu maupun ASI perah. Karena risiko infeksi yang biasa menyerang bayi lahir dengan bobot rendah bisa berkurang secara signifikan jika ia minum ASI.

7. Kesehatan mental dan fisik ibu

Hormon prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI, juga memiliki fungsi dalam kesehatan mental dan penataan emosi. Karena itu, tak heran ibu yang menyusui terlihat lebih tenang dan santai, tidak mudah marah maupun gelisah. Mereka juga cenderung berpikiran positif dalam memandang hidup.

8. Perlindungan terbaik bagi bayi

Manfaat menyusui juga bisa melindungi bayi dari racun *Polychlorinated Biphenyl* (PCB) yang menyebabkan konsentrasi rendah dan memori verbal yang buruk. Dalam sebuah studi disebutkan, gejala keracunan PCB ditemukan pada anak-anak yang dulunya tidak diberi ASI.

9. Perlindungan dari berbagai penyakit dan infeksi

Sementara itu, sebuah studi lain juga membandingkan antara bayi ASI dengan bayi yang diberi susu kedelai. Studi ini menemukan fakta, pemerataan penyakit autoimun seperti tiroid hanya 12 persen pada bayi ASI sedangkan pada bayi yang diberi susu kedelai sebesar 31 persen. Perlindungan optimal yang berasal dari ASI juga efektif melawan *pneumonia* dan infeksi telinga. Hal ini hanya bisa didapatkan oleh bayi yang diberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan atau lebih. Sebuah riset di bidang mikrobiologi juga menyebutkan, kandungan laktoferin dalam ASI berperan sebagai anti adhesi yang mencegah bakteri patogenik berbahaya menempel dalam usus bayi.

Penelitian lain juga membuktikan, infeksi dada yang dialami bayi karena pneumonia bisa memburuk akibat paparan asap rokok. Pemberian ASI eksklusif lebih dari 4 bulan, membuat bayi memiliki perlindungan lebih dari kontaminasi paparan rokok. ASI eksklusif selama 6 bulan juga bisa mencegah bayi mengalami penyakit alergi di masa kanak-kanaknya. Serta melindungi bayi dari risiko mengalami penyakit kanker saat ia tumbuh. Menyusui juga bermanfaat dalam tumbuh kembang gigi bayi yang lebih sehat dibandingkan bayi yang minum susu formula.

10. Tumbuh kembang otak bayi lebih cepat

Dalam kasus bayi yang lahir dengan bobot sangat rendah, ASI adalah nutrisi terbaik yang harus diberikan padanya. Karena nutrisi di dalam ASI berperan penting dalam perkembangan saraf pada bayi yang lahir sebelum usia kehamilan 36 minggu.

11. Membantu ibu berhenti merokok

Bagi ibu yang suka merokok dan kesulitan menghentikan kebiasaan merokok karena kecanduan nikotin, menyusui bisa membantunya menghindari gejala kecanduan rokok untuk kambuh. Menyusui terbukti berperan penting dalam proses menghentikan kebiasaan merokok pada ibu.

12. Membakar lebih banyak kalori dari tubuh ibu

Produksi ASI, juga membuat ibu membakar banyak kalori di tubuhnya. Kandungan glukosa di dalam darah berperan dalam suplai energi untuk produksi ASI. Jadi, tak heran ibu menyusui makan banyak namun tetap langsing. Karena aktifitas menyusui sama dengan olahraga yang membakar banyak kalori.

13. ASI mudah disimpan dan diawetkan

ASI sangat mudah disimpan dalam *freezer* dengan suhu minus 20 derajat celcius, dan akan awet selama satu tahun. Dengan begitu, ibu yang memiliki mobilitas tinggi bisa menyimpan ASI-nya tanpa takut basi atau terbuang.

14. Sumber cairan dan nutrisi terbaik untuk bayi

Foremilk adalah ASI yang keluar setelah ibu tidak lagi memproduksi kolostrum, bentuknya encer namun mengandung laktosa dan protein tinggi. Sehingga bisa memuaskan dahaga bayi tanpa mengurangi nutrisi yang ia dapatkan. *Foremilk* juga berperan dalam perkembangan otak bayi. Setelah *foremilk*, tubuh ibu akan mengeluarkan *hindmilk* yang lebih kental karena mengandung lebih banyak lemak yang bermanfaat bagi tumbuh kembang fisik bayi. Kandungan nutrisi di dalam ASI yang dinamis dan selalu berganti, menyesuaikan kebutuhan bayi. Sedangkan susu formula kandungannya hanya itu-itu saja dari awal sampai akhir.

15. *Bonding* ibu dan bayi, juga membuat bayi tenang

Terkadang, bayi akan ingin menyusu walau mereka tidak lapar. Karena proses menyusu membawa ketenangan dan rasa nyaman bagi bayi. Selain itu, aktifitas menyusu juga memperbanyak kontak bayi dengan ibu sehingga ikatan batin antara mereka lebih kuat.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Laktasi

Faktor-faktor yang berpengaruh pada proses laktasi antara lain posisi dan fiksasi bayi yang benar pada payudara serta frekuensi dan durasi menyusu. Selain itu, nutrisi, keadaan kesehatan ibu baik fisik maupun psikis serta keadaan payudara juga mempengaruhi proses laktasi. Karena, proses laktasi merupakan hasil interaksi kompleks antara status nutrisi, keadaan kesehatan serta keadaan payudara ibu yang nantinya akan berpengaruh pada produksi dan pengeluaran ASI.

BAB 2

ASI EKSKLUSIF

A. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan, antialergi serta anti inflamasi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit, selain itu terdapat hubungan penting antara menyusui dengan penjarangan kehamilan (KB). Produksi ASI sangat dipengaruhi juga oleh kadar prolaktin. Prolaktin yaitu suatu hormon yang dilepaskan ke pembuluh darah yang diproduksi oleh hipofisis anterior jika mendapatkan rangsangan yang tepat. Prolaktin juga mempengaruhi payudara untuk meningkatkan produksi ASI dari kelenjar payudara dan mempengaruhi refleks Prolaktin. Pemijatan ataupun perawatan payudara dapat meningkatkan kadar hormon Prolaktin selama 45 menit dan kemudian kembali ke level sebelum

rangsangan pada tiga jam kemudian sehingga produksi ASI dapat meningkat pula.

Air susu ibu adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Air susu ibu diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi. Air susu ibu adalah sumber makanan cair pertama, utama dan terbaik, yang diproduksi oleh payudara ibu, yang bersifat alamiah dan unik untuk anaknya. Komposisi ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan yang terformulasikan secara unik di dalam tubuh ibu untuk menjamin proses pertumbuhan dan perkembangan bayi bisa berjalan sesuai dengan tahapan perkembangannya. Selain menyediakan nutrisi lengkap untuk seorang anak, ASI juga memberikan perlindungan pada bayi atas infeksi dan sakit penyakit bayi.

ASI merupakan satu-satunya makanan terbaik dan sempurna di dunia, yang langsung diproduksi oleh ibu secara unik untuk bayinya, yang mampu mencukupi seluruh unsur

kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. Ada banyak cara di mana menyusui memberi manfaat kesehatan baik bagi ibu maupun anak, dan banyak dari manfaat ASI bagi bayi dan ibu tersebut yang berlanjut lama bahkan setelah ibu berhenti memberikan ASI (bayi disapih)

B. Manfaat ASI

- a. Memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi bayi. ASI merupakan makanan alami yang pertama untuk bayi.
- b. Mempercepat tumbuh kembang bayi.
- c. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
- d. Lebih cepat pulih dari rasa lelah dan sakit pasca persalinan.
- e. Kontrasepsi alami.
- f. Praktis dan ekonomis.

C. Komposisi ASI

Kandungan dalam ASI dengan segala kelebihanannya merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi sampai ia berusia enam bulan. Tidak ada manfaatnya menambahkan makanan lain atau susu formula sebelum usianya mencapai enam bulan, kecuali dalam situasi tertentu. Selain itu, sistem pencernaan bayi juga

belum cukup matang untuk mencerna dengan baik makanan lain selain ASI, termasuk air putih.

- a. Sekitar 90% kandungan dari ASI merupakan air. Bahkan di hari terpanas pada musim panas, bayi tidak membutuhkan tambahan air. Jika bayi tidak menyusui dengan baik, ia tetap tidak membutuhkan tambahan air, namun masalah menyusui tersebut harus segera diatasi.
- b. Kandungan vitamin D dalam ASI memang tidak banyak, namun bunda tidak perlu khawatir karena bayi memiliki persediaan vitamin D yang tersimpan selama dalam kandungan, dan akan tetap sehat tanpa suplemen vitamin D, kecuali bunda memiliki masalah defisiensi vitamin D selama masa kehamilan. Membawa bayi untuk berjemur ke ruang terbuka akan memberi bayi vitamin D yang cukup bahkan pada saat musim dingin dan cuaca mendung. Berjemur sejam atau lebih per minggu akan menyuplai vitamin D dalam kadar yang cukup untuk bayi.
- c. ASI mengandung lebih sedikit zat besi dibandingkan dengan susu formula (terutama

susu formula yang kaya akan zat besi), namun tidak seperti zat besi dari sufor yang tidak terserap sempurna, kandungan zat besi yang terdapat dalam ASI akan diserap dan dimanfaatkan dengan baik keseluruhannya untuk memberi bayi proteksi tambahan dalam melawan infeksi.

- d. Selain air, vitamin D, dan zat besi, ASI juga mengandung banyak sekali unsur lain yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan bayi. Kolostrum yang merupakan ASI permulaan kaya akan protein, karbohidrat dan antibodi yang memberikan nutrisi optimal bagi bayi di setiap tetesnya. ASI juga mengandung laktosa, protein whey, asam amino, nukleotida, lemak, vitamin dan berbagai mineral lainnya.
- e. Laktosa ASI merupakan sumber karbohidrat yang mudah dicerna dan diserap bayi .
- f. Protein whey (air dadih) adalah protein lengkap yang terdiri dari asam amino esensial dan non-esensial yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan pembentukan sistem imun tubuh bayi. Protein whey dari ASI sangat

mudah diserap usus bayi sehingga memberikan manfaat yang optimal bagi bayi.

- g. ASI juga mengandung beberapa asam amino dan nukleotida yang membantu perkembangan jaringan otak, saraf, kematangan usus, penyerapan zat besi, dan daya tahan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dibanding yang terdapat dalam susu formula.
- h. ASI juga kaya akan lemak, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan sel dan jaringan tubuh bayi.

D. Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini dan sebanyak mungkin sejak bayi dilahirkan hingga bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain, bahkan air putih sekalipun. Dengan kata lain, ASI eksklusif berarti hanya ASI sebagai makanan satu-satunya, tanpa tambahan apapun.

E. Manfaat ASI Eksklusif Bagi Bayi

ASI terbentuk sebagai respon terhadap kehamilan dan pengisapan bayi di payudara. Komposisi ASI sangatlah kompleks. ASI mengandung lebih dari 200 zat yang berbeda, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, enzim, hormon dan zat nutrisi lainnya. Komposisi tersebut bersifat tidak tetap, berbeda-beda dari satu ibu ke ibu lainnya dan berubah-ubah bahkan pada ibu yang sama. ASI juga berubah pada tiap penyusuan, sepanjang hari, dan sepanjang waktu untuk memenuhi kebutuhan bayi yang sedang bertumbuh.

ASI menyediakan semua nutrisi penting untuk tumbuh kembang bayi dan mengandung antibodi yang berfungsi melawan sakit penyakit bayi dan membantu menyempurnakan sistem kekebalan tubuh bayi. Memberikan ASI sebanyak mungkin juga membantu menciptakan lingkungan saluran cerna yang didominasi oleh bakteri baik, yang pada akhirnya akan membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan saluran cerna bayi. Begitu banyaknya manfaat ASI bagi bayi hingga para ahli merekomendasikan para

ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif sedini mungkin sejak dilahirkan hingga bayi berusia enam bulan, dan tetap melanjutkan pemberian ASI hingga bayi berusia dua tahun.

BAB 3

LOVING LACTATION MESSAGE

A. Pengertian *Massage*

Massage dalam bahasa Arab dan Perancis berarti menyentuh atau meraba. *Massage* termasuk salah satu jenis pengobatan alternatif dalam kelompok terapi fisik. Dalam bahasa Indonesia *massage* disebut sebagai pijat atau urut.

Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Seni pijat dikenal dengan *the healing touch* karena banyaknya manfaat kesehatan yang didapat. Pijat diimplementasikan di kulit, dan kulit merupakan bagian tubuh yang paling banyak merasakan sentuhan *sensual healing* atau sentuhan yang mendatangkan efek bagi pikiran dan tubuh seseorang, maka pijat atau *massage* adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. Untuk itu dari bayi hingga orang dewasa membutuhkan sentuhan kesembuhan ini.

B. Tujuan *Massage*

Tujuan *massage* adalah sebagai berikut:

1. Melancarkan peredaran darah terutama peredaran darah vena (pembuluh balik) dan peredaran getah bening (*limphe*).
2. Menghancurkan penggumpalan sisa-sisa pembakaran di dalam sel-sel otot yang telah mengeras yang disebut *miogelosis* (asam laktat).
3. Menyempurnakan pertukaran gas-gas dan zat-zat di dalam jaringan atau memperbaiki proses metabolisme.
4. Menyempurnakan pembagian zat-zat makanan ke seluruh tubuh.
5. Menyempurnakan proses pencernaan makanan.
6. Menyempurnakan proses pembuangan sisa-sisa pembakaran (sampah-sampah) ke alat-alat pengeluaran atau mengurangi kelelahan.
7. Merangsang otot-otot yang dipersiapkan untuk bekerja yang lebih berat, menambah tonus otot (daya kerja otot),

- efisiensi otot (kemampuan guna otot), dan elastisitas otot (kekenyalan otot).
8. Merangsang jaringan-jaringan saraf, mengaktifkan saraf sadar dan kerja saraf *otonom* (tak sadar).
 9. Membantu penyerapan (*absorpsi*) pada peradangan bekas luka.
 10. Membantu pembentukan sel-sel baru dalam perkembangan tubuh.
 11. Membersihkan dan menghaluskan kulit.
 12. Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh.
 13. Menyembuhkan atau meringankan berbagai gangguan penyakit yang boleh dipijat.
 14. Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal.

C. *Loving Lactation Massage*

Pijat ini pertama kali dikembangkan oleh IHCA tahun 2016 berdasarkan hasil penelitian Melyana 2016 dan Agustin 2017. Hasilnya bahwa pijat yang dilakukan selama 5 kali dalam waktu

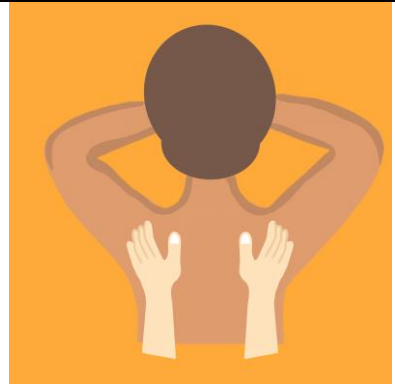
berturut2 pada minggu pertama pasca melahirkan dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin sehingga produksi ASI meningkat. Teknik yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

Ibu dipersilakan untuk duduk senyaman mungkin menggunakan kursi

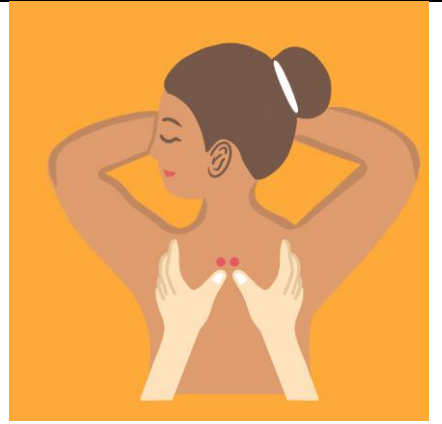
Sebelumnya diawali pemijatan pada bagian leher depan dan belakang.

Dilanjutkan pemijatan pada bagian bahu

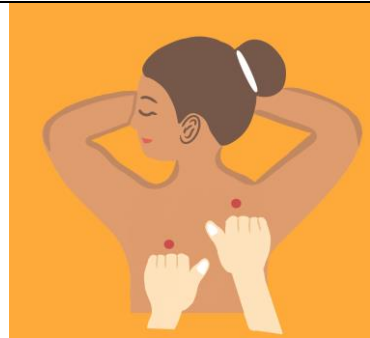
Kemudian lakukan pemijatan dengan gerakan *mengusap* pada punggung ibu dari belakang sebanyak 7 kali.



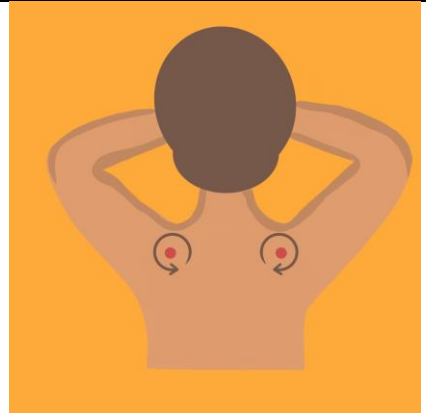
Lakukan pemijatan mulai dari bagian bokong ke arah atas menyusuri sisi kanan dan kiri tulang belakang (hindari tulang belakang) sebanyak 7 kali.



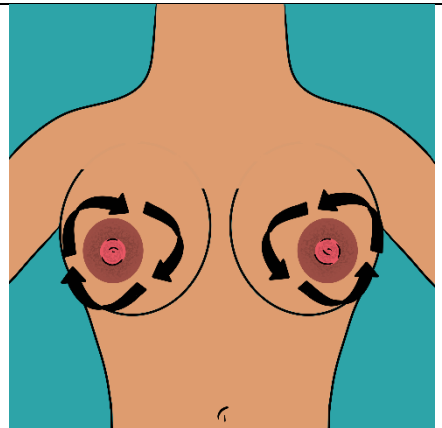
Melakukan pemijatan dengan buku-buku jari, lakukan pemijatan gerusan ke arah atas



Lakukan pemijatan pada titik pertengahan bahu sebanyak 7x hitungan.



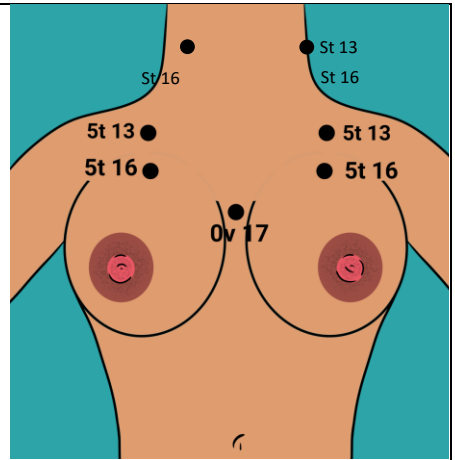
Lakukan pemijatan *mengusap* pada pangkal payudara dari belakang ibu sebanyak 7 kali. Kemudian lakukan pijatan pada sekitar pangkal payudara sebanyak 7 kali



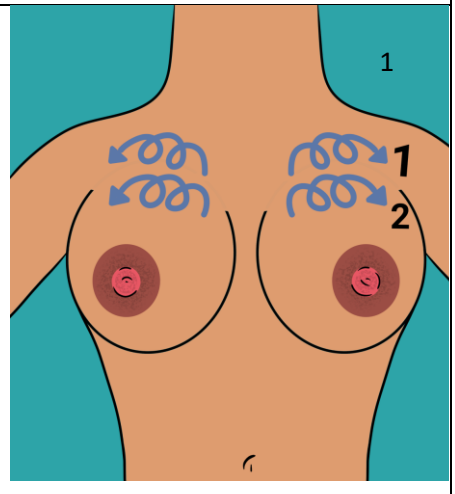
Melakukan pijatan ke arah luar dari areola mengikuti arah jarum jam 9 dan 3, diikuti dengan pijatan pada arah jam 12 dan 6. Masing-masing pijatan dilakukan sebanyak 7 kali.

<p>Lakukan pijatan pada bagian bawah tulang klavikula kanan dan kiri, dilanjutkan pada 4 jari dibawahnya, yaitu pada permulaan payudara, kemudian menyusuri tulang dada ke arah bawah.</p>	

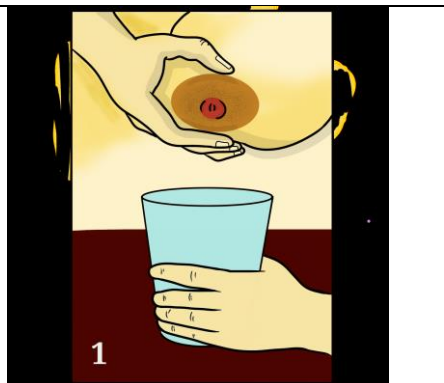
Lakukan pemijatan pada titik akupunktur St13, St16 pada dada kanan dan kiri dilanjutkan titik CV17 dengan pijatan berirama pada masing-masing titik.



Lakukan pemijatan memutar pada bagian bawah tulang klavikula kanan dan kiri, dilanjutkan pada 4 jari dibawahnya, yaitu pada permulaan payudara.



gerakan memerah



BAB 4

METODE PENELITIAN

Penelitian *loving lactation massage* ini adalah penelitian eksperimen semu atau *quasy experiment* dengan rancangan *nonrandomized pretest and posttest with control group design* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *loving lactation massage* terhadap perubahan kadar prolaktin pada ibu menyusui primipara di Puskesmas Kabupaten Sidoarjo.

Subyek dalam penelitian ini adalah ibu menyusui primipara pada minggu pertama persalinan di wilayah kerja Puskesmas Wonoayu Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 11 orang untuk kelompok kontrol dan 11 orang untuk kelompok intervensi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan pemeriksaan kadar prolaktin dengan DRG-Prolaktin ELISA. Analisis menggunakan *univariat Independent T test* dan analisis *bivariat Paired T Tes*

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan, antialergi serta anti inflamasi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit.

Teknik *lactation massage* merupakan alternatif pilihan yang dapat diterapkan pada ibu-ibu menyusui untuk memperlancar produksi ASI dan proses menyusui berjalan dengan lancar.

Akhirul kalam kami berharap modul ini bisa membantu ibu kader kesehatan untuk memberikan penyuluhan terkait permasalahan ASI dan menyusui pada ibu-ibu untuk membantu Pemerintah mensukseskan program ASI eksklusif di daerahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Eko Mardiyanto. 2010. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Seksio Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. 2010 Tersedia dari : www.google.com
- Haruyama S. 2013. *The Miracle Of Endorphin, Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*. Bandung : Qanita
- Kaada & Torsteinbo. 1989. *Increase of plasma beta-endorphins in connective tissue massage*. Journal of Gen Pharmacol, Laboratory of Clinical Neurophysiology, Rogaland Central Hospital, Stavanger, Norway
- Meek, S. Sandra. 1992. *Effects of slow stroke back massage on relaxation in hospice clients*. university of pittsburgh school of nursing. journal of nursing scholarship volume 25, Number 1, Spring 1993.
- Mok, E'Chin Pang Woo. 2004. *The Effects of Slow-Stroke Back Massage on Anxiety and Shoulder Pain In Elderly Stroke Patients* <http://www.sciencedirect.com/science>.
- Setyawati, Eka. 2012. *Menghilangkan Nyeri Saat Persalinan dengan Endorphin Massage*. <http://www.dwp-purworejo.org/berita->

[129-menghilangkan-nyeri-saat-persalinan-dengan-endorphin-massage .html.](#)

Steven, A. Stratton. 1982. *Role Of Endorphin in Pain Modulator. American Physical Therapy Assosiation. The Journal Of Orthopaedic and Sports Physical Therapy.*

Trisnowiyanto, B. 2012. "*Remedial Massage*" *Panduan Ketrampilan dasar Pijat bagi Fisioterapis, praktisi dan instruktur.* Yogyakarta: Nuha Medika

Sutarmi, Suprihatin, K., & Widyawati, M,N. 2014. *Touch training series I: Developing mom, baby massage and spa.* Sidoarjo: IHCA.

Widyawati, M,N,. Suprihatin, K., & Sutarmi 2016. *Loving postnatal massage and treatment.* Sidoarjo: IHCA.

Penulis



KUSMINI SUPRIHATIN lahir di Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia pada tahun 1971. Ia menerima gelar B.S. Sarjana Fakultas Keperawatan dari Universitas Indonesia, Jakarta, pada tahun 1999 dan mendapat gelar M.S. Sarjana Fakultas Keperawatan dari Universitas Indonesia, Jakarta, pada tahun 2012.

Beliau adalah dosen keperawatan di Politeknik Kementerian Kesehatan Surabaya. Dia adalah Direktur Indonesian Holistic Care Association (IHCA), yang dia temukan pada tahun 2014. Sejak 2014, dia menjadi terapis dan konsultan di Elthy Mom and Baby Care di Sidoarjo, Semarang, Blora, dan Yogyakarta. Dia adalah penulis delapan buku. Minat penelitiannya meliputi bayi dengan berat badan rendah, terapi stimulasi sentuhan penuh kasih, pijat bayi, pijat laktasi penuh kasih, dll.



KRISNAWATI. Lahir di Sidoarjo. Pendidikan dari SPK, P2B (Pendidikan Profesi Bidan) dan melanjutkan ke D4 Maternitas di Universitas Airlangga Surabaya. Kemudian beliau meluluskan S2 nya di Universitas Terbuka dengan gelar M.MKes.



SITI MAEMONAH lahir di Tulungagung pada tanggal 17 Mei 1971. Sejak tahun 1995 bekerja di Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya. Dia menerima B.S. gelar Sarjana Kedokteran dari Universitas Airlangga, Surabaya, pada tahun 2001, menerima gelar M.S. gelar Fakultas Kedokteran dari Universitas Airlangga, Surabaya, pada tahun 2007, dan meraih gelar Ph.D Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, pada tahun 2022.

LOVING LACTATION MASSAGE

ISBN 978-623-93586-0-0

