

KOMBINASI HERBAL STEAM BATH DAN PIJAT ENDORPHIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH SURABAYA

Shinta Wurdian Rhomadona*, Dianita Primihastuti**

* Prodi D3 Kebidanan, Stikes William Booth Surabaya, Jl Cimanuk No 20 Surabaya

e-mail: *shintawurdiana24@gmail.com, **nita63186@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya memberikan ASI telah memiliki bukti kuat(1). Namun kenyataannya, banyak kendala dalam penerapannya(2). Data menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 89,4%(2020). Salah satu penyebabnya stres yang dialami ibu akan menghambat pelepasan hormon oksitosin, jika terjadi stres refluks oksitosin akan terhambat akibat pelepasan adrenalin oleh hormon stres yang mempengaruhi produksi ASI(3). Faktor fisik akibat komplikasi ataupun kelelahan setelah melahirkan juga berdampak pada produksi ASI(4)(1). Metode non-farmakologik yang dapat membantu menstimulasi produksi ASI adalah dengan *herbal steam bath*(5). Ini merupakan budaya kearifan lokal yang sampai saat ini masih dilestarikan di berbagai wilayah Indonesia sebagai terapi pada ibu nifas. Alternative lain yang memiliki tujuan serupa dengan *herbal steam bath* adalah pijat endorfin yang dapat merangsang hipofisis posterior untuk menghasilkan oksitosin, sehingga hal ini dapat meningkatkan produksi ASI(6). Penerapan kedua metode ini kepada ibu nifas diharapkan mampu meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorfin terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah surabaya.

Desain penelitian ini adalah *quasy experiment (two group pre-post test design)*. Penelitian ini dilakukan pada ibu nifas di TPMB wilayah Surabaya. Penelitian dilakukan selama 6 bulan dari bulan Juni 2022 – November 2022. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kelompok perlakuan diberikan intervensi selama 1 minggu sebanyak 2x yaitu *Herbal Steam Bath* selama 5-20 menit, sedangkan pijat endorfin selama 20 menit. Pijat oksitosin dilakukan pada kelompok kontrol selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 20 menit. Masing-masing kelompok diberikan *pre test* dan *post test* untuk mengetahui produksi ASI dengan indikator peningkatan BB bayi, peningkatan frekuensi BAK dan BAB. Analisis data dengan *wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi mandi uap herbal dan pijat endorfin terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai =0,000 atau < 0,05. Terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai =0,000 atau < 0,05. Kesimpulan: Dengan melakukan kombinasi mandi uap herbal dan pijat endorfin secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : *Herbal Steam Bath, Pijat Endorfin Massage, Produksi ASI*

ABSTRACT

The importance of breastfeeding has strong evidence (1). But in fact, there are many obstacles in its application (2). Data shows that exclusive breastfeeding in Indonesia is 89.4% (2020). One of the causes of stress experienced by the mother will inhibit the release of the hormone oxytocin, if there is stress reflux oxytocin will be inhibited due to the release of adrenaline by stress hormones that affect breast milk production (3). Physical factors due to complications or fatigue after giving birth also have an impact on breast milk production (4)(1). Non-pharmacological methods that can help stimulate milk production are herbal steam baths (5). This is a culture of local wisdom that is still preserved in various parts of Indonesia as a therapy for postpartum mothers. Another alternative that has a similar purpose to the herbal steam bath is endorfin massage which can stimulate the posterior pituitary to produce oxytocin, so this can increase

milk production (6). The application of these two methods to postpartum mothers is expected to increase milk production. The purpose of this study was to analyze the effect of a combination of herbal steam bath and endorphin massage on the production of postpartum mother's milk in the Surabaya area. The design of this study was a quasi-experimental (two group pre-post test design). This research was conducted on postpartum mothers in TPMB Surabaya area. The study was conducted for 6 months from June 2022 – November 2022. The determination of the sample used purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. The treatment group was given intervention for 1 week as much as 2x, namely Herbal Steam Bath for 5-20 minutes, while endorphin massage for 20 minutes. Oxytocin massage was carried out in the control group for 1 week with a frequency of 2 times a week for 20 minutes. Each group was given a pre-test and post-test to determine the production of breast milk with indicators of increased baby weight, increased frequency of urination and defecation. Data analysis with Wilcoxon and Mann Whitney. The results showed that there was a significant effect of the combination of herbal steam baths and endorphin massage on increasing breast milk production with a value of $p = 0.000$ or $p < 0.05$. There was a significant difference in breast milk production in the treatment group compared to the control group with a value of $p = 0.000$ or $p < 0.05$. Conclusion: By doing a combination of herbal steam baths and endorphin massage regularly, it can increase milk production.

Keyword: Endorphin Massage, Herbal Steam Bath, Milk Production

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas hidup seorang anak merupakan modal dasar dalam meningkatkan kualitas SDM suatu bangsa. Salah satu upaya mengoptimalkan kualitas SDM sejak dini adalah pemberian ASI. Pentingnya memberikan ASI telah memiliki bukti kuat (Pujiastuti, Sutjiati and Retnowati, 2021). Namun kenyataannya, banyak kendala dalam penerapannya (Barokah and Utami, 2017). Data menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 89,4% (2020). Sedangkan di Jawa Timur sebesar 61,0% (2020), angka ini masih dibawah target nasional yaitu 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2020). Salah satu penyebabnya adalah psikologis ibu berperan besar dalam mempengaruhi produksi ASI. Stres yang dialami ibu akan menghambat pelepasan hormon oksitosin, jika terjadi stres refleks oksitosin akan terhambat akibat pelepasan adrenalin oleh hormon stres yang mempengaruhi produksi ASI (Rosnani, Jawiyah and Mediarti, 2019). Faktor fisik akibat komplikasi ataupun kelelahan setelah melahirkan juga berdampak pada produksi ASI, sehingga ibu

cenderung akan gagal dalam memberikan ASI secara eksklusif (Nufus, 2019) (Pujiastuti, Sutjiati and Retnowati, 2021).

Metode non-farmakologik yang dapat menurunkan stress ibu nifas, meningkatkan kenyamanan serta kebugaran tubuh sehingga membantu menstimulasi produksi ASI adalah dengan *herbal steam bath* (Purnawan, Upoyo and Awalun, 2015). *Herbal steam bath* merupakan salah satu jenis terapi menggunakan media uap air hangat dengan rempah alami. Ini merupakan budaya kearifan lokal yang sampai saat ini masih dilestarikan di berbagai wilayah Indonesia sebagai terapi pada ibu nifas. Terapi panas masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah lancar dan bisa membantu mengeluarkan bahan bersifat racun dari sel dan jaringan, sehingga tubuh menjadi sehat dan jiwa pun tenang dan nyaman sehingga membantu menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin dalam memproduksi

ASI(Maharani, Anwar and Suwandono, 2019). Alternative lain yang memiliki tujuan serupa dengan *herbal steam bath* adalah pijat endorphan. Ini merupakan sebuah terapi sentuhan ringan pada leher, punggung, dan lengan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphan yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Pijat endorphan menstimulasi ringan pada leher, lengan dan punggung dari tulang rusuk ke 5-6 sampai kedua sisi tulang belakang ke tulang belikat yang akan mempercepat pekerjaan saraf parasimpatis, saraf yang berasal dari medula oblongata dan di daerah sakrum sumsum tulang belakang, merangsang hipofisis posterior untuk sewa oksitosin, sehingga hal ini dapat meningkatkan produksi ASI(Nahira, 2019). Keadaan psikologis yang tenang juga akan memicu keluarnya hormon endorphan sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Oleh karena peneliti memperkirakan bahwa penerapan kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphan akan lebih efektif mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas, sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif secara maksimal dan bayi dapat tumbuh dengan optimal.

BAHAN DAN METODE

Desain / Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment (two group pre-post test design)*. Rancangan penelitian ini bertujuan mengungkapkan hubungan sebab akibat kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan perlakuan yang berbeda(Sumantri, 2015).

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Perlakuan	O ₁	(X)	O ₂
Kontrol	O ₃	C	O ₄

Keterangan:

O₁,O₃ : Penilaian sebelum diberikan perlakuan.

O₂,O₄ : Penilaian setelah diberikan perlakuan.

(X) : Diberikan perlakuan kombinasi *Herbal Steam Bath* dan Pijat Endorphan.

C : Diberikan perlakuan pijat oksitosin.

Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian dan Besar Sampel

1. Lokasi Penelitian

Praktik Mandiri Bidan wilayah Surabaya, Jawa Timur.

2. Waktu Penelitian

Selama 6 bulan dari bulan Juni – November 2022.

3. Besar Sampel

3.1 Populasi

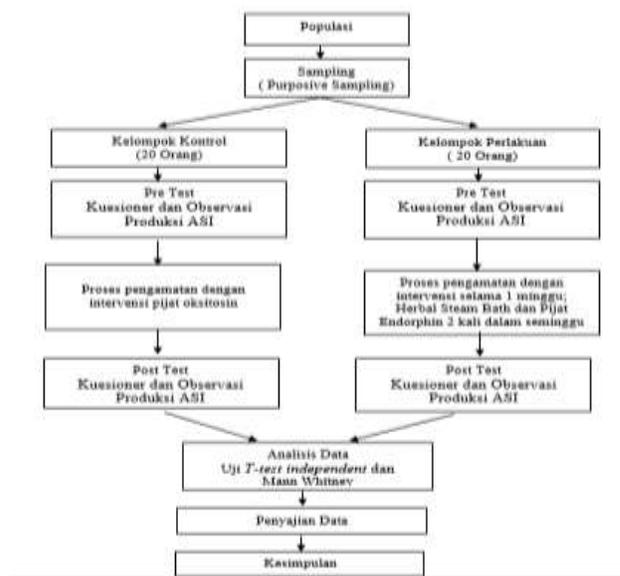
Semua ibu nifas di wilayah Surabaya.

3.2 Sampel

Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel target kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing 20.

Tahapan Penelitian

Secara lengkap, tahapan penelitian tergambar berikut ini:



Gambar 1. Bagan Alur Tahap Penelitian

Penelitian diawali dengan tim peneliti melakukan pengamatan populasi dan melakukan proses sampling dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Setelah didapatkan hasil dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Masing-masing kelompok dilakukan *pre test* dan *post test* untuk mengetahui produksi ASI berdasarkan pada volume ASI yang dikeluarkan saat menyusui dengan indikator peningkatan BB bayi, peningkatan frekuensi BAK dan BAB. Intervensi kelompok perlakuan dengan *herbal steam bath* dan pijat endorphin sedangkan kelompok kontrol diberikan pijat oksitosin. Semua intervensi diberikan selama 1 minggu. *Herbal steam bath* 2x/minggu selama 5-20 menit. Pijat endorphin 2x/minggu selama 20 menit. Pijat oksitosin 2x/minggu selama 20 menit. Pengukuran hasil dilakukan berdasarkan hasil observasi dan kuesioner yang didapatkan. Setelah itu dianalisis, dipaparkan hasilnya dan dibuat kesimpulan penelitian.

Penelitian ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independen yaitu *herbal steam bath* dan pijat endorphin, sedangkan variabel dependen adalah produksi ASI. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan, kuesioner dan lembar observasi. Sedangkan skala data yang digunakan adalah nominal pada variabel independen dan rasio pada variabel dependen dengan penentuan skor berdasarkan volume produksi ASI yang dikeluarkan dengan indikator peningkatan BB bayi, peningkatan frekuensi BAK dan BAB.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Data responden dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi oleh peneliti. *Pre test dan post test* dilakukan untuk mengetahui produksi ASI dengan indikator peningkatan BB bayi,

peningkatan frekuensi BAK dan BAB bayi. Kenaikan BB bayi diukur dengan cara melakukan penimbangan sebelum dan sesudah perlakuan, lalu dihitung selisihnya. Frekuensi BAK dan BAB bayi dinilai sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis deskripsi produksi ASI sebagai berikut:

- Normal : BB bayi mengalami kenaikan 0,014-0,028 kg/hari, BAK 6-8x/hari, BAB 2x/hari
- Tidak normal : BB bayi turun lebih dari 7% dari berat lahir, BAK < 3x/hari, Tidak BAB dalam sehari

Analisis data menjadi dua yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mendapatkan deskriptif karakteristik responden, berupa distribusi frekuensi, presentase, *mean*, *median*, dan standar deviasi. Analisa bivariat ditujukan untuk mengetahui hubungan atau korelasi dua variabel. Uji statistik yang digunakan tergantung pada skala data. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *wilcoxon*. Pengujian intervensi terhadap produksi ASI yaitu BB bayi dengan uji *T-test independent* karena data berdistribusi normal dan untuk frekuensi BAK dan frekuensi BAB menggunakan uji *Mann Witney* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil kemaknaan perhitungan statistik dilihat dengan derajat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$, apabila $p \leq \alpha$ maka H_0 ditolak dan hipotesis diterima.

HASIL PENELITIAN

Identifikasi Produksi ASI Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 2. Produksi ASI Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

		Kelompok							
		Perlakuan				Kontrol			
		Pre		Post		Pre		Post	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Produksi ASI	Baik	3	15	20	100	4	20	4	20
	Cukup	6	30	0	0	4	20	8	40
	Kurang	11	55	0	0	12	60	8	40

Total	20	100	20	100	20	100	20	100	Test Statistics	
									Kategori	Produksi ASI
									Mann-Whitney U	30.000
									Wilcoxon W	240.000
									Z	-5.176
									Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphan mampu mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas, sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif secara maksimal. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan produksi ASI dari 20 responden dikelompok perlakuan semua mengalami peningkatan dan kecukupan produksi ASI yang baik (100%). Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol post test hanya 20% yang mempunyai produksi ASI baik .

Pengaruh Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Pijat Endorphan Terhadap Produksi ASI

Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh Kombinasi *Herbal Steam Bath* Dan Pijat Endorphan Terhadap Produksi ASI Pada Kelompok Perlakuan.

Kategori	Pre	Post
Negatif Rank	0	0
Ties	3	18
Positif Rank	17	2
Sign 2 Tail	0,000	0,157

Hasil uji statistic wilcoxon pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan kombinasi *Herbal steam bath* dan pijat endorphan terhadap produksi ASI pada kelompok perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,000$ atau $\alpha < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji statistic wilcoxon menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,157$ atau $\alpha > 0,05$.

Perbedaan Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Pijat Endorphan Terhadap Produksi ASI Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 4 Hasil Analisis Perbedaan Produksi ASI Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil uji statistic Mann-Whitney pada tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan produksi ASI pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,000$ atau $\alpha < 0,05$. Bisa disimpulkan bahwa kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphan meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphan terhadap peningkatan produksi ASI di Tempat Praktik Mandiri Bidan pada bulan Juli sampai September 2022 dengan menggunakan pendekatan desain penelitian *quasy experiment (two group pre-post test design)*. Terdapat ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 40 orang sebagai sampel penelitian, kemudian dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan masing-masing berjumlah 20 orang. Penilaian dilakukan dengan membandingkan produksi ASI dengan menggunakan indikator berat badan, frekuensi BAK dan BAB sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada masing-masing kelompok.

Gambaran Produksi ASI

Berdasarkan hasil yang diperoleh produksi ASI ibu nifas menunjukkan pada saat sebelum diberikan perlakuan sebagian

besar ibu mempunyai produksi ASI yang kurang yaitu masing-masing sebanyak 11 responden (55%) pada kelompok perlakuan dan 12 responden (60%) pada kelompok kontrol. Selanjutnya pada saat sesudah diberikan perlakuan, ada perubahan jumlah produksi ASI pada kelompok perlakuan yaitu semua responden produksi ASInya meningkat menjadi baik (100%) dan pada kelompok kontrol hanya 4 responden (20%) yang memiliki produksi ASI baik.

ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, di dalam ASI terdapat multi manfaat, yaitu manfaat nutrisi, fisiologis dan psikologis bagi bayi. Agar proses menyusui berjalan dengan baik maka persiapan menyusui aa baiknya dilakukan semakin awal. Sebaiknya menyusui dipersiapkan sejak periode antenatal dan dapat dilanjutkan segera setelah bayi lahir. Keberhasilan menyusui didukung oleh persiapan fisik, psikologis dan manajemen laktasi (Ningsih, Dewi Andariya, Frisca Dewi Yunadi, 2021). Agar terjadi pengeluaran ASI secara efektif, bayi baru lahir langsung dilekatkan pada ibu agar menyusu segera setelah lahir, bidan sebagai penolong persalinan dapat mengusahakan dengan memfasilitasi ibu melakukan IMD. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan prolaktin. Salah satu kendala dalam memberikan ASI secara dini yaitu produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama. Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan melakukan *herbal steam bath* dan pijatan yaitu salah satunya

masase endorphen yang dilakukan dengan belaian lembut pada kepala, leher, punggung, tangan dan kaki. Dikatakan bahwa pengeluaran produksi ASI akan meningkat dengan dilakukan pemijatan berulang dan akan tambah reaksinya setelah 6-12 jam. Untuk meningkatkan produksi oksitosin dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melalui oral, intra-nasal, intramuscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin (Hidayati and Hanifah, 2019).

Tidak keluarnya ASI tidak semata karena produksi ASI tidak ada atau tidak mencukupi namun dapat terjadi karena ada hambatan sekresi oksitosin. Hormon oksitosin disebut juga dengan hormon cinta kasih, sehingga bila kondisi ibu senang, tenang dan nyaman, produksi oksitosin akan meningkat oleh karena itu masase endorphen dan *herbal steam bath* yang bisa merangsang sekresi hormon oksitosin diharapkan bisa meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI (Pratimi, Ernawati and Saudia, 2020). Beberapa indikator yang dapat menilai cukup, kurang atau baiknya produksi ASI yaitu dengan pengkajian mengamati popok untuk melihat jumlah urin dan tinja serta penambahan berat badan. Pengeluaran urine dan feses merupakan indikator-indikator penting untuk mengetahui apakah seorang bayi cukup menyusu dan dengan mudah dapat dikenali atau diketahui oleh orang tua, bila mereka mendapatkan informasi dan pengetahuan yang cukup tentang hal ini. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa agar supaya ibu dapat mengevaluasi penyusuannya sendiri, maka mereka harus dapat menilai seberapa basah dan kotor popok bayi. Tanda yang paling efektif yang

menunjukkan kurang baiknya proses menyusui adalah bila terdapat tiga atau kurang dari tiga popok yang kotor karena tinja pada hari keempat. Pada hari ketiga, bayi diharapkan menghasilkan paling sedikit tiga popok basah dalam 24 jam dan pada hari kelima sampai enam atau lebih popok yang basah (Ningsih, Dewi Andariya, Frisca Dewi Yunadi, 2021). Dikatakan produksi normal bisa dengan adanya peningkatan BB bayi mengalami kenaikan 0,014-0,028 kg/hari, BAK 6-8x/hari, BAB 2x/hari. Sedangkan jika produksi ASI kurang dapat dilihat jika BB bayi turun lebih dari 7% dari berat lahir, BAK < 3x/hari, Tidak BAB dalam sehari. Jika dilihat dari tanda-tandanya ketika Bayi Cukup ASI yaitu:

1. BAK minimal 6-8x/hari.
2. BAB 2x/hari.
3. Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu merasa lapar bangun dan tidur dengan cukup.
4. Bayi paling sedikit menyusu 10x dalam 24 jam.
5. BB bayi mengalami kenaikan 0,014-0,028 kg/hari.

Hasil wawancara dengan responden tentang kondisi apa saja yang menyebabkan produksi ASI dirasa kurang yaitu faktor kelelahan yang dirasakan pasca melahirkan serta asupan makanan yang tidak adekuat. Faktor kurang pengetahuan tentang manajemen laktasi yang biasanya karena belum punya pengalaman sebelumnya atau baru melahirkan pertama kalinya. Ditambah lagi faktor stres atau kecemasan karena kondisi yang dihadapi mereka pasca persalinan, ketidakmampuan dalam mengurus bayi baru lahir serta bayi yang sudah bingung putting akibat pemberian dot

terlalu dini. Sesuai dengan teori yang ada bahwa ada beberapa kondisi yang dapat berkontribusi menyebabkan proses menyusui terkendala sehingga mempengaruhi produksi ASI ibu. Alternatif cara untuk mengatasi keluhan para ibu nifas yang hendak menyusui bayinya dapat dilakukan secara nonfarmakologi yang terbukti aman dan tanpa efek samping antara lain *herbal steam bath* dan pijatan yaitu salah satunya massage endorphan yang kesemuanya dapat dipadukan dengan pengobatan farmakologi jika ada indikasi medis.

Identifikasi Pengaruh Kombinasi *Herbal Steam Bath* Dan Pijat Endorphan Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa perlakuan *herbal steam bath* dan pijat endorphan pada 20 ibu nifas mempunyai pengaruh yang signifikan. Hasil uji statistic wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphan dalam meningkatkan produksi ASI pada kelompok perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,000$ atau $\alpha < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji statistic wilcoxon menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,157$ atau $\alpha > 0,05$.

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi, disekresi, dan pengeluaran ASI sampai pada proses bayi menghisap dan menelan ASI, dimana menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Oleh karena itu ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil. Banyak alasan yang dikemukakan oleh ibu-

ibu yang tidak menyusui bayinya antara lain ibu tidak memproduksi cukup ASI, padahal sesungguhnya hal itu disebabkan karena ibu kurang percaya diri bahwa ASI-nya cukup untuk bayinya (Pratimi, Ernawati and Saudia, 2020). Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin.

Data menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 89,4% (2020). Sedangkan di Jawa Timur sebesar 61,0% (2020), angka ini masih dibawah target nasional yaitu 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2020). Salah satu penyebabnya adalah psikologis ibu berperan besar dalam mempengaruhi produksi ASI. Stres yang dialami ibu akan menghambat pelepasan hormon oksitosin, jika terjadi stres refluks oksitosin akan terhambat akibat pelepasan adrenalin oleh hormon stres yang mempengaruhi produksi ASI (Rosnani, Jawiyah and Mediarti, 2019). Faktor fisik akibat komplikasi ataupun kelelahan setelah melahirkan juga berdampak pada produksi ASI, sehingga ibu cenderung akan gagal dalam memberikan ASI secara eksklusif (Nufus, 2019) (Pujiastuti, Sutjiati and Retnowati, 2021). Banyak hal yang bisa dilakukan ibu untuk memperbanyak ASI yaitu dengan meningkatkan frekuensi menyusui, ibu harus dalam keadaan relaks atau menghindari stress dalam hal ini ada dukungan psikologis dari suami, keluarga dan juga bidan, menyusui sedini mungkin segera setelah melahirkan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan nutrisi lengkap, cukup kalori dan

cukup air serta dapat dibantu dengan farmakologi vitamin pelancar ASI yang beredar dimasyarakat.

Metode non-farmakologik yang dapat menurunkan stress ibu nifas, meningkatkan kenyamanan serta kebugaran tubuh sehingga membantu menstimulasi produksi ASI adalah dengan *herbal steam bath* (Purnawan, Upoyo and Awalun, 2015). *Herbal steam bath* merupakan salah satu jenis terapi menggunakan media uap air hangat dengan rempah alami. Ini merupakan budaya kearifan lokal yang sampai saat ini masih dilestarikan di berbagai wilayah Indonesia sebagai terapi pada ibu nifas. Terapi panas masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah lancar dan bisa membantu mengeluarkan bahan bersifat racun dari sel dan jaringan, sehingga tubuh menjadi sehat dan jiwa pun tenang dan nyaman sehingga membantu menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin dalam memproduksi ASI (Maharani, Anwar and Suwandono, 2019). Di Maluku tradisi ini dikenal dengan nama *ba'ukup* (Pattinasarany, Nusawakan and Probowati, 2020). Di Suku Muna, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara mengenal tradisi ini dengan nama terapi *tomboro* (Indriastuti and Tahiruddin, 2021), di suku Karo, Berastagi mengenal tradisi ini dengan nama *oukup* (Sinuhaji, 2015), sedangkan di Minahasa dikenal dengan istilah *bakera* (Zumsteg and Weckerle, 2007). *Steam bath*

hampir sama dengan mandi sauna namun masih ada kelembaban udara disekitarnya (Duda, 1987), prinsipnya sama dengan perilaku kesehatan modern yaitu proses mandi uap dan *aromatherapy* dari rempah daun yang digunakan. Herbal yang biasa digunakan pada proses ini yaitu serai dan daun jeruk perut, bahan tersebut mengandung bahan senyawa bioaktif terutama minyak atsiri, alkoid yang berfungsi sebagai aromaterapi dengan efek meningkatkan relaksasi fisik dan menyegarkan untuk kesehatan (Zumsteg and Weckerle, 2007). Pada banyak kebudayaan, wanita yang baru melahirkan dianggap berada dalam kondisi dingin, berbeda halnya dengan saat ketika ia sedang hamil, yang dianggap berada dalam kondisi panas (Foster & Anderson, 2005). Maka dalam kondisi dingin setelah melahirkan, sang ibu dan juga bayinya dianggap memerlukan pemanasan. Di lingkungan masyarakat Karo misalnya, wanita yang baru melahirkan diharuskan tidur bersama bayinya di dekat tungku dapur selama sekitar 10 hari sambil didiangi kayu keras yang dibakar secara terus menerus untuk menghangatkan badan mereka (Sinuhaji, L. N. B, 2015).

Pada penelitian dengan judul "*Warm Steam Therapy to Increase Breast Milk Production of Post- Partum Mothers*" yang dilakukan oleh Rosnani, Jawiyah, Mediarti, Devi, 2019 di Puskesmas wilayah Palembang yang meneliti sekitar 64 sampel dimana dibagi menjadi 32 kelompok perlakuan yang diberikan terapi mandi uap dan 32 kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI mengalami peningkatan setelah dilakukan perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengobatan dengan

terapi uap hangat sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu nifas dan dapat dijadikan alternatif pengobatan non-farmakologi. Banyak manfaat kesehatan yang diperoleh dari herbal steam bath antara lain: (Pattinasarany, Nusawakan and Probowati, 2020),(Rosnani, Jawiyah and Mediarti, 2019),(Polii, Rumampuk and Lintong, 2016),(Purnawan, Upoyo and Awalun, 2015)

1. Membuat tubuh ibu nifas menjadi lebih kuat, tidak lemas, dan bahkan 3-4 hari setelah melahirkan ibu sudah dapat beraktifitas sehari-hari sendiri.
2. Relaksasi otot, Menurunkan stress.
3. Membersihkan racun dari tubuh. Pada proses mandi uap akan membantu mengeluarkan kembali darah-darah kotor karena biasa berupa bercak atau gumpalan darah yang berwarna merah pekat, sedangkan untuk racun itu sendiri dikeluarkan melalui keringat.
4. Mempelancar peredaran darah, Menurunkan tekanan darah.
5. Peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh ibu berdampak pada LDR (let down refleks) dalam proses pengeluaran ASI sehingga dapat memperlancar produksi ASI.
6. Menghangatkan ibu. Pasca melahirkan, ibu biasanya mengalami kedinginan hal ini akibat proses melahirkan yang mengeluarkan banyak darah dan peredaran darah yang belum normal sehingga badan terasa dingin, karena salah satu fungsi darah adalah menghangatkan tubuh. Sehingga melalui proses penguapan yang menghasilkan panas dapat

melancarkan peredaran darah kembali dan memancing nafsu makan, sehingga melalui proses itu tubuh dapat hangat kembali.

Cara lain dalam meningkatkan produksi ASI dapat pula dengan pijat endorphin yaitu merupakan suatu teknik sentuhan dan pemijatan ringan di sekitar leher, punggung dan lengan. Dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. masase ini biasanya dilakukan pada ibu bersalin, riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin (memberikan rasa nyaman dan tenang) dan hormon oksitosin, sehingga bila ibu post partum diberikan masase endorphin maka akan memberikan rasa nyaman dan tenang selama masa laktasi sehingga meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex(Wulandari, Mayangsari and ., 2019). Pemberian massage pada punggung lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan, saat dimassage saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorphin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin. Efek massage juga dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamine sehingga memicu penurunan ketidaknyamanan, kelelahan, stres dan depresi(Wulandari, Mayangsari and ., 2019).

Oleh karena itu menurut peneliti pemberian kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphin dapat dipertimbangkan sebagai alternatif cara untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yang aman dan mudah daripada penggunaan obat

farmakologi. Pasca pemberian perilaku kepada responden mengatakan bahwa mereka merasa rileks dan nyaman. manfaat baik baik yang dirasakan tubuh langsung atau pikiran mereka. Mandi uap dan pijatan yang diberikan dapat mencipta kan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolisme, meningkatkan fungsi jaringan limfatik,mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot, mengurangi ketegangan otot dan tingkat stres.

Identifikasi Perbedaan Kombinasi *Herbal Steam Bath* Dan Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji statistic Mann-Whitney pada tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan produksi ASI pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,000$ atau $\alpha < 0,05$. Bisa disimpulkan bahwa kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphin meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu nifas.

Perawatan pasca salin non-farmakologi dapat dilakukan salah satunya dengan *Herbal steam bath* memanfaatkan energi panas. Panas yang ada akan membuat tubuh berespon dengan mengeluarkan keringat sehingga tubuh menjadi lebih dingin. Mineral, asam lemak, air dan racun-racun di dalam tubuh akan ikut keluar dengan keringat. *Herbal steam bath* merupakan suatu budaya kearifan lokal yang sampai saat ini masih dipercaya dan dilestarikan di berbagai wilayah Indonesia sebagai terapi pada ibu pasca melahirkan. *Herbal steam bath* adalah terapi sauna tradisional dengan rempah alami untuk meningkatkan kenyamanan ibu,

menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah lancar dan bisa membantu mengeluarkan bahan bersifat racun dari sel dan jaringan, sehingga tubuh menjadi sehat dan jiwa pun tenang dan nyaman (Maharani, Anwar and Suwandono, 2019). Di Maluku tradisi ini dikenal dengan nama *ba'ukup* (Pattinasarany, Nusawakan and Probowati, 2020). Di Suku Muna, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara mengenal tradisi ini dengan nama terapi *tomboro* (Indriastuti and Tahiruddin, 2021), di suku Karo, Berastagi mengenal tradisi ini dengan nama *oukup* (Sinuhaji, 2015), sedangkan di Minahasa dikenal dengan istilah *bakera* (Zumsteg and Weckerle, 2007). *Steam bath* hampir sama dengan mandi sauna namun masih ada kelembaban udara disekitarnya (Duda, 1987), prinsipnya sama dengan perilaku kesehatan modern yaitu proses mandi uap dan *aromatherapy* dari rempah daun yang digunakan. Herbal yang biasa digunakan pada proses ini yaitu serai dan daun jeruk perut, bahan tersebut mengandung bahan senyawa bioaktif terutama minyak atsiri, alkoid yang berfungsi sebagai aromaterapi dengan efek meningkatkan relaksasi fisik dan menyegarkan untuk kesehatan (Zumsteg and Weckerle, 2007). Peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh ibu berdampak pada LDR (let down refleks) dalam proses pengeluaran ASI sehingga dapat memperlancar produksi ASI.

Sedangkan endorphen sebenarnya merupakan gabungan dari *endogenous dan morphine*, zat alami yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem syaraf manusia. Endorphen merupakan penghilang alami rasa sakit yang terbaik (Araujo, 2017). Endorphen dalam

tubuh bisa dipicu munculnya melalui kegiatan pernapasan yang dalam dan relaksasi, pijatan serta meditasi. Pijat endorphen merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan pada leher, punggung, dan lengan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Nahira, 2019). Beberapa manfaat diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan imunitas tubuh (Kartikasari and Nuryanti, 2016). Sejauh ini, pijat endorphen banyak digunakan untuk manajemen nyeri, kecemasan saat melahirkan, dan untuk membantu penurunan involusi uterus. Pijat endorphen menstimulasi ringan pada leher, lengan dan punggung dari tulang rusuk ke 5-6 sampai kedua sisi tulang belakang ke tulang belikat yang akan mempercepat pekerjaan saraf parasimpatis, saraf yang berasal dari medula oblongata dan di daerah sakrum sumsum tulang belakang, merangsang hipofisis posterior untuk sewa oksitosin, sehingga hal ini dapat meningkatkan produksi ASI (Nahira, 2019). Keadaan psikologis yang tenang juga akan memicu keluarnya hormon endorphen sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI

Pada saat dilakukan *pre test* dan *post test* terlihat terjadi peningkatan produksi ASI dengan indikator ada peningkatan BB bayi, frekuensi BAK dan frekuensi BAB bayi. Menurut analisa peneliti produksi ASI pada responden kelompok kontrol yang juga mempunyai produksi ASI baik yaitu karena karena sebagian besar paritas responden

adalah multipara sehingga kehamilan atau persalinan yang ke-2 memiliki kecenderungan lebih baik daripada yang pertama dalam hal laktogenesis dan galaktopoesis sertamemiliki pengalaman dalam menyusui. Selain itu, ibu nifas yang menjadi responden tidak memiliki pantangan dalam makanan sehingga pola nutrisi baik protein dari ikan, kacang-kacangan yang dapat meningkatkan produksi ASI dapat terpenuhi. Mayoritas pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga sehingga saat siang hari ibu memiliki waktu untuk beristirahat. Dimana ibu menyusui sangat memerlukan tidur yang cukup dan efektif agar metabolisme dalam tubuhnya berjalan lancar.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian kombinasi *herbal steam bath* dan pijat endorphan dapat dipertimbangkan sebagai alternatif cara untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yang aman, alamiah dan mudah daripada penggunaan obat farmakologi. Produksi ASI yang baik akan mendukung pemberian ASI secara eksklusif 6 bulan dimana ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, di dalam ASI terdapat multi manfaat, yaitu manfaat nutrisi, fisiologis dan psikologis bagi bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Araujo, 2010 (2017) *Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Citra Medan, Вестник Росздравнадзора*.
- Barokah, L. And Utami, F. (2017) 'Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Di BPM Appi Amelia Bibis Kasihan Bantul', *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Papers*, 7(1), Pp. 243–250. Available At: [Http://Jurnal.Lppm.Unsoed.Ac.Id/Ojs/Ind ex.Php/Prosiding/Article/Viewfile/427/352](http://Jurnal.Lppm.Unsoed.Ac.Id/Ojs/Ind ex.Php/Prosiding/Article/Viewfile/427/352).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.*, Pp. 1–123. Available At: Www.Dinkesjatengprov.Go.Id.
- Duda, M. (1987) 'The Medical Risks And Benefits Of Sauna, Steam Bath, And Whirlpool Use', *The Physician And Sportsmedicine*, 15(5), Pp. 170–182. Doi: 10.1080/00913847.1987.11709359.
- Hidayati, T. And Hanifah, I. (2019) 'Penerapan Metode Massage Endorphan Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo', *Journal Of Health Sciences*, 12(1), Pp. 30–38. Doi: 10.33086/Jhs.V12i1.772.
- Indriastuti, D. And Tahiruddin, T. (2021) 'Tombo: Praktik Mandi Uap Untuk Ibu Nifas Berdasarkan Budaya Suku Muna', *Nurscope: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), P. 6. Doi: 10.30659/Nurscope.7.1.6-12.
- Kartikasari, R. I. And Nuryanti, A. (2016) 'Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil', (1), Pp. 297–304.
- Maharani, K., Anwar, C. And Suwandono, A. (2019) 'Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah Post Partum Blues', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), Pp. 123–133. Doi: 10.31539/Jks.V2i2.509.
- Nahira (2019) 'The Effect Of Endorphan Massage On The Pain', 001(3), Pp. 1–2.
- Ningsih, Dewi Andariya, Frisca Dewi Yunadi, And M. R. (2021) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Pekalongan: Penerbit Nem. Available At: [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Luvceaaaqbaj&Lpg=Pr1&Ots=Izvg3duyh7](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Luvceaaaqbaj&Lpg=Pr1&Ots=Izvg3duyh7)

- &Dq=Buku Ajar Nifas Dan Menyusui&Lr&HI=Id&Pg=Pr4#V=One page&Q=Buku Ajar Nifas Dan Menyusui&F=False.
- Nufus, H. (2019) 'Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi', *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), Pp. 223–227. Doi: 10.54411/Jbc.V3i2.217.
- Pattinasarany, G. M., Nusawakan, A. W. And Probowati, H. (2020) 'Praktik Tradisional Pada Perawatan Masa Nifas', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), P. 324.
- Polii, S., Rumampuk, J. F. And Lintong, F. (2016) 'Pengaruh Mandi Uap Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa Normal', *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), Pp. 141–145. Doi: 10.35790/Ebm.4.1.2016.10857.
- Pratimi, B. M. A., Ernawati, E. And Saudia, B. E. P. (2020) 'Pengaruh Masase Endorphan Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bagu', *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 1(2), P. 61. Doi: 10.32807/Jmu.V1i2.62.
- Pujiastuti, N., Sutjiati, E. And Retnowati, L. (2021) 'Ruang Ibu Sayang Anak Dalam Meningkatkan Cakupan Asi Eksklusif', *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3), Pp. 930–938. Available At: [Http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jmm/Article/View/4994](http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jmm/Article/View/4994).
- Purnawan, I., Upoyo, A. S. And Awaluin, S. (2015) 'Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), Pp. 60–66. Available At: [Http://Jks.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jks/Article/View/185/86gmbbran](http://Jks.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jks/Article/View/185/86gmbbran).
- Rosnani, ., Jawiyah, . And Mediarti, D. (2019) 'Warm Steam Therapy To Increase Breast Milk Production Of Post-Partum Mothers', (Inc), Pp. 373–378. Doi: 10.5220/0008325503730378.
- Sinuhaji, L. N. B. (2015) 'Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Pada Suku Karo Di Berastagi Kab. Karo Tahun 2014', *Wahana Inovasi*, 4(2), P. 700.
- Sumantri, H. (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Surabaya: Prenada Media.
- Wulandari, D. A., Mayangsari, D. And . S. (2019) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphan Terhadap Kelancaran Produksi Asi', *Jurnal Kebidanan*, 11(02), P. 128. Doi: 10.35872/Jurkeb.V11i02.349.
- Zumsteg, I. S. And Weckerle, C. S. (2007) 'Bakera, A Herbal Steam Bath For Postnatal Care In Minahasa (Indonesia): Documentation Of The Plants Used And Assessment Of The Method', *Journal Of Ethnopharmacology*, 111(3), Pp. 641–650. Doi: 10.1016/J.Jep.2007.01.016.