

“PIJAT ENDORPHIN UNTUK MASALAH MENYUSUI TIDAK EFEKTIF POST SECTIO CAESAREA”

Fera Farida¹, Murtiningsih²

ferafarida11@gmail.com¹, murtiningsihkadun@gmail.com²

Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan DKI Jakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan fondasi utama dalam memastikan tumbuh kembang bayi yang optimal serta menjaga kesehatannya secara menyeluruh, sekaligus membentuk ikatan emosional antara ibu dan anak. Namun, efektivitas menyusui tidak selalu tercapai, terutama pada ibu yang menjalani persalinan dengan metode sectio caesarea (SC) Tujuan Penelitian: untuk menganalisis hasil praktik pada Ny. R dengan masalah menyusui tidak efektif post SC dengan menggunakan intervensi pijat endorphen yang dilakukan selama 3 hari di ruang Lantai 1 Obstetrik RSPAD Gatot Soebroto tahun 2024. Metode Penelitian: ini menggunakan Pre Eksperimen dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Intervensi ini dilakukan dengan diberikan 2 kali dalam sehari pada waktu pagi dan sore hari dan durasi pemberian tindakan selama ± 15 menit. Hasil penelitian: terjadi peningkatan produksi ASI dari hari pertama diberikan pijat Endorphen sampai dengan hari ketiga. Diskusi: dapat membantu melancarkan produksi dan pengeluaran ASI, sehingga membantu merangsang keluarnya hormon oksitosin. Rekomendasi: diharapkan dapat menerapkan pijat Endorphen untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif post SC.

Kata Kunci: Sectio Caesarea, Pijat Endorphen, Menyusui Tidak Efektif.

ABSTRACT

Breastfeeding is the main foundation in ensuring optimal infant growth and development and maintaining overall health, while forming an emotional bond between mother and child. However, the effectiveness of breastfeeding is not always achieved, especially in mothers who undergo caesarean section (CS) method. Research Objective: to analyze the results of practice on Mrs. R with the problem of ineffective breastfeeding post-CS using endorphin massage intervention carried out for 3 days in the 1st Floor Obstetrics Room, Gatot Soebroto Army Hospital in 2024. Research Method: this uses PreExperiment with a nursing care approach. One Group Pretest-Posttest research design. This intervention is carried out by being given 2 times a day in the morning and evening and the duration of the action is ± 15 minutes. Research results: there was an increase in breast milk production from the first day of Endorphin massage to the third day. Discussion: can help smooth the production and release of breast milk, thereby helping to stimulate the release of the hormone oxytocin. Recommendation: it is hoped that Endorphin massage can be applied to overcome the problem of ineffective breastfeeding post-CS.

Keywords: Sectio Caesarea, Endorphin Massage, Ineffective Breastfeeding.

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan fondasi utama dalam memastikan tumbuh kembang bayi yang optimal serta menjaga kesehatannya secara menyeluruh. ASI tidak hanya berperan sebagai sumber nutrisi yang lengkap dan seimbang, namun juga sebagai perlindungan imunologis dan faktor pengikat emosional antara ibu dan bayi (Sari, 2020). World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun, kenyataannya tidak semua ibu dapat memenuhi anjuran tersebut, terutama ibu yang melahirkan melalui operasi sectio caesarea (SC), karena prosedur ini kerap disertai berbagai kendala pascapersalinan seperti nyeri, keterlambatan inisiasi menyusui, dan gangguan pengeluaran hormon laktasi (Riyanti, E,

2021).

Sectio caesarea merupakan tindakan medis untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding abdomen dan uterus (Hilal, I. W., Nurhayati, T., & Aryanti, 2023). Meskipun prosedur ini menyelamatkan nyawa ibu dan bayi dalam kondisi tertentu, tingkat penggunaannya di dunia saat ini telah melampaui rekomendasi WHO sebesar 10–15%. Di Asia, angka SC mencapai 19,2%, sementara di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2020 tercatat sebesar 17,6%, bahkan mencapai 31,3% di DKI Jakarta. Di RSPAD Gatot Soebroto sendiri, data rekam medis menunjukkan tren fluktuatif namun cenderung meningkat pada persalinan SC dalam periode Desember 2023 hingga Mei 2024, dengan total 220 kasus tercatat.

Persalinan melalui SC membawa sejumlah konsekuensi fisiologis dan psikologis bagi ibu, terutama dalam hal menyusui. Setelah operasi, ibu biasanya mengalami nyeri luka sayatan, kelelahan, dan keterbatasan mobilitas, yang semuanya dapat mengganggu proses laktasi.

Salah satu hambatan utama adalah terganggunya pelepasan hormon oksitosin, yang sangat penting dalam proses pengeluaran ASI. Hormon ini, yang biasanya dirangsang melalui sentuhan bayi atau refleksi isapan, dapat terhambat oleh nyeri pascaoperasi dan stres. Akibatnya, banyak ibu post SC mengalami keterlambatan dalam produksi ASI, bahkan hingga 48 jam setelah melahirkan, sehingga mengurangi efektivitas pemberian ASI di masa awal yang sangat krusial (Zamzara, 2015).

Dalam upaya mengatasi tantangan menyusui pada ibu post SC, berbagai intervensi non-farmakologis telah diperkenalkan, salah satunya adalah teknik pijat endorfin. Endorfin massage merupakan bentuk terapi sentuhan lembut pada bagian tubuh tertentu seperti leher, lengan, tangan, dan punggung, yang bertujuan merangsang pelepasan hormon endorfin (Hartono, Oktaviani, A., & Nindya, 2016). Hormon ini memiliki efek analgesik alami dan memberikan rasa nyaman serta menurunkan persepsi nyeri. Lebih lanjut, pijatan pada area punggung dapat merangsang saraf dorsal yang terhubung dengan kelenjar payudara melalui sistem saraf, sehingga memicu refleksi oksitosin dan mendukung pengeluaran ASI secara lebih efektif (Ohorella, F., Sampara, N., & Hasriani, 2019).

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pijat endorfin dalam mempercepat pengeluaran ASI dan mengurangi hambatan menyusui pasca SC. Teknik ini tidak hanya menurunkan rasa nyeri dan kecemasan ibu, tetapi juga membantu menormalkan denyut jantung, tekanan darah, dan memperbaiki mood, yang semuanya merupakan faktor penting dalam keberhasilan laktasi. Selain itu, peningkatan sirkulasi darah ke area payudara akibat stimulasi pijat turut mendukung produksi dan pengeluaran ASI.

Penerapan pijat endorfin sebagai metode pendukung dalam manajemen laktasi menjadi semakin relevan, terutama di lingkungan rumah sakit yang menangani ibu post SC dengan intensitas tinggi. Di RSPAD Gatot Soebroto, ruang lantai 1 obstetrik menjadi salah satu unit yang menangani ibu melahirkan melalui SC dalam jumlah signifikan. Dengan mempertimbangkan prevalensi kasus dan urgensi perbaikan kualitas pelayanan laktasi, analisis terhadap penerapan pijat endorfin untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu post operasi SC menjadi sangat penting.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Penerapan Pijat Endorfin Untuk Mengatasi Masalah Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Dengan Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Lantai 1 Obstetrik RSPAD Gatot Soebroto.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pendekatan non- invasif yang dapat diterapkan secara luas dalam mendukung keberhasilan menyusui dan kesejahteraan ibu serta bayi pascaoperasi.

METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode Pre Eksperimen dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Pada penelitian ini Pijat Intervensi massage endorphen dilakukan ke pasien selama 3 hari dari tanggal 14-16 Mei 2024 yang diberikan 2 kali dalam sehari pada waktu pagi dan sore hari, dengan frekuensi lama waktu pemberian tindakan selama ± 15 menit pemberian.

Sampel penelitian ini sebanyak 1 orang klien dengan menggunakan random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu klien dengan post SC dan kooperatif dalam melakukan intervensi selama 3 hari. Kriteria eksklusi yaitu klien yang post SC dan tidak mengikuti pijat endorphen selama 3 hari.

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari di ruang lantai 1 obstetrik RSPAD Gatot Soebroto.

Instrumen yang digunakan peneliti ialah format asuhan keperawatan Maternitas (pengkajian- evaluasi) yang telah di tentukan oleh IKTJ PKP DKI Jakarta.

Etika pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan adanya persetujuan dari seorang klien dan keluarga, menjaga privasi dan memastikan keamanan klien sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi klien dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada klien dengan post SC pada hasil akhir evaluasi didapatkan setelah diberikan pijat endorphen menunjukkan adanya perkembangan positif terhadap diagnosa keperawatan "menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI". Pada hari pertama, klien mengungkapkan keinginannya untuk menyusui anaknya namun mengeluhkan adanya bendungan pada payudara. Intervensi seperti pijat endorphen dan perawatan payudara mulai dilakukan, yang menghasilkan respon awal berupa ASI yang menetes meskipun belum lancar. Hal ini menunjukkan adanya stimulasi awal terhadap produksi ASI yang masih dalam tahap adaptasi fisiologis tubuh ibu pasca persalinan.

Pada hari kedua dan ketiga, terjadi peningkatan yang signifikan. Klien melaporkan bahwa ASI mulai keluar dan bayi telah mulai menyusu dengan benar. Evaluasi pada tanggal 16 Mei menunjukkan bahwa ASI sudah keluar dengan lancar, tidak terdapat nyeri atau bengkak pada payudara, dan klien secara aktif menyusui bayinya. Edukasi lanjutan diberikan kepada suami klien mengenai teknik pijat endorphen, yang diterima dan dipraktikkan dengan baik. Perkembangan ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang tepat dan dukungan keluarga dapat meningkatkan keberhasilan menyusui pada Asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri post SC dilakukan mulai dari pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi

Secara teori tujuan dari terapi pijat endorphen. teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu nifas ((Wahyuningsih, E., 2018). Menurut (Rachmawati, A., & Safriana, 2020) massage endorphen memiliki beberapa manfaat antara lain selama menyusui dan persalinan bahwa ASI memiliki kandungan hormon endorfin yang berguna untuk membuat ketenangan dan kenyamanan pada ibu nifas dan mengurangi resiko depresi paska persalinan.

Menurut Handayany, D. A (2020) bahwa prosedur endorphen massage dilakukan selama 15 menit, dapat dilakukan oleh siapa saja tetapi disarankan suami yang melakukannya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Widayati (2017) dengan judul Penerapan Pijat Endorphen Terhadap Kelancaran Produksi dan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Di Puskesmas Buayan yang menunjukkan adanya perbedaan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat endorphen. ibu

dengan masalah suplai ASI yang tidak adekuat.

Pembahasan

Setelah membandingkan hasil intervensi hari pertama sampai hari ke tiga, didapatkan hasil terdapat peningkatan produksi ASI dari hari pertama sampai dengan hari ketiga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan penerapan intervensi pijat endorphen yang diterapkan selama tiga hari, pijat endorphen digunakan untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada klien dengan post SC.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat endorphen dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah menyusui tidak efektif.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh civitas akademika yang telah membantu dalam proses penelitian.

Kepada ibu Murtiningsih, S.Kp., M. Kep, Sp. Mat selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta kritik yang membangun selama proses penelitian ini berlangsung.

Kepada Seluruh bidan dan perawat ruang lantai 1 Obstetrik RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Hartono, Oktaviani, A., & Nindya, D. (2016). Massase Endorphen Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 8(2)
- Hilal, I. W., Nurhayati, T., & Aryanti, D. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Sectio Caesarea Dalam Peningkatan ASI dengan Perawatan Metode Kangguru (PMK) Di Ruang Melati 2A Rumah Sakit dr. Soekardjo Tasikmalaya. *Tasikmalaya Nursing Journal*, 1(1), 7–18.
- Ohorella, F., Sampara, N., & Hasriani, H. (2019). Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich Dan Endorphine Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Labuang Baji. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 290–297.
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektivitas Endorphen Massage dan Senam Dismenore Dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(3), 192–196.
- Riyanti, E., & Purwanti, Y. (2021). Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Post SC dengan Masalah keperawatan Menyusui Efektif di RS Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Wahyuningsih, E., & W. R. (2018). Efektivitas Pijat Endorpin Dan Pijat Breastcare Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rsu PKU Muhammadiyah Delanggu. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 9(17), 47–60. 6.
- WHO. (2016). *World Health Statistics*. World Health Organization.
- Widayati, P. (2017). *Penerapan Pijat Endorphine Terhadap Kelancaran Produksi dan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Di Puskesmas Buayan*. Doctoral Dissertation, STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Zamzara, R. F. (2015). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Waktu Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Partum Sectio Caesaria. *Journal of Health Sciences*, 8(2).