

**PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI
PADA IBU YANG TERDETEKSI *POST PARTUM BLUES* DENGAN SKRINING
EPDS (*EDINBURGH POST PARTUM DEPRESSION SCALE*)
DI PUSKESMAS WILAYAH KERJA SEKOTA MATARAM**

Baiq Eka Putri Saudia, Ni Nengah Arini Murni

Abstrak: *Postpartum blues* merupakan fenomena yang terjadi pada minggu pertama *postpartum*, puncak gejalanya terjadi pada hari ke -3 sampai hari ke -7 *postpartum* dengan durasi mulai beberapa jam sampai beberapa hari. *Postpartum blues* dikategorikan sebagai gangguan mental yang ringan sehingga sering tidak dipedulikan, tidak terdiagnosa, dan akhirnya tidak tertangani, keadaan ini akan membuat perasaan tidak nyaman bagi wanita yang mengalaminya, sehingga mempunyai dampak lebih buruk dan dapat berlanjut menjadi depresi pascasalin. *Postpartum blues* dapat dideteksi dengan skrining EPDS (*Edinburgh Postpartum Depression Scale*). Salah satu teknik untuk mencegah terjadinya *Postpartum blues* adalah dengan *endorphin massage*, yaitu suatu teknik sentuhan dan pijatan ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek *endorphin massage* terhadap peningkatan produksi ASI dan penurunan skor EPDS pada ibu yang terdeteksi *postpartum blues*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre eksperimen dengan model pendekatan *non randomized control group pre test post test* atau *non equivalent control group design*. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan wilayah kerja Puskesmas Wilayah SeKota Mataram selama periode Juni – Oktober 2016. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu dengan *postpartum blues* yang diberikan perlakuan dan 20 ibu *postpartum blues* kontrol. Ibu yang terdeteksi *postpartum blues* selanjutnya dilakukan penilaian produksi ASI dengan menilai indikator dari faktor bayi menggunakan kuesioner observasi sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Perlakuan berupa *endorphin massage* diberikan sebanyak 5 kali oleh peneliti sejak hari ketiga sampai hari ketujuh pasca salin. Penilaian produksi ASI kedua dilakukan segera setelah perlakuan yang keempat untuk menentukan peningkatan produksi ASI setelah diberikan *endorphin massage*. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan analisis statistik dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menemukan (1) Ada pengaruh yang signifikan *endorphin massage* terhadap peningkatan produksi ASI ($p = 0,000$) dan penurunan skor EPDS ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini menyimpulkan, *endorphin massage* dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta penatalaksanaan *postpartum blues*.

Kata Kunci : *Endorphin massage, produksi ASI, postpartum blues, EPDS.*

**AN INFLUENCE OF ENDORPHIN MASSAGE ON THE IMPROVEMENT OF BREASTFEEDING
PRODUCTION TO MOTHERS WHO DETECT POST PARTUM BLUES BY EDINBURGH POST
PARTUM DEPRESSION SCALE (EPDS) SCREENING AT COMMUNITY HEALTH CENTER
AROUND MATARAM**

Abstract : Post partum blues is phenomenon which occurs at the first week of *postpartum*, the peak of symptoms occurs on third to seventh day of *postpartum* with duration several hours to several days. *Postpartum blues* are categorized as mild mental disorders thus it often ignored, undiagnosed, and finally untreated, this situation will create uncomfortable feelings for women who suffer from it, thus the impact gets worse and continue to *postpartum depression*. *Postpartum blues* can be detected by EPDS screening. One of the techniques

to prevent the occurrence of postpartum blues is *endorphin massage* which is a technique of touch and light massage. The research objective was to find out the effect of endorphin massage on the improvement of exclusive breastfeeding and the decrease of EPDS on mothers who detected postpartum blues. The research was pre experimental with an approach of non randomized control group pre-post test or non equivalent control group design. The sample was determined by purposive sampling. The research was conducted at community health center around Mataram for 5 months (June-October) in 2016. The total sample was 20 mothers with *postpartum blues* who were treated, and 20 mothers were in the control group. Mothers who detected postpartum blues would be examined their exclusive breastfeeding production by assess the indicator from infant's factors used observational questionnaire before and after conducting treatment. The treatment was endorphin massage that given as many as 5 times by researcher since the third day to seventh day after labor. The second assessment of breastfeeding production was done immediately after the fourth treatment to determine the increasing of breastfeeding production after given endorphin massage. The collected data was analyzed by using statistical analysis with SPSS. The findings was there was a significance influence of endorphin massage on the improvement of breastfeeding ($p=0.000$) and the decrease of EPDS score ($p=0.000$). The conclusion is endorphine massage can be alternative therapy which is effective in increasing breastfeeding production and postpartum management. The results of this study concluded, endorphin massage can be used as an effective alternative therapy in increasing milk production and postpartum blues management.

Keywords: *Endorphin massage, breastfeeding production, postpartum blues, EPDS.*

PENDAHULUAN

Masa post partum merupakan masa kritis dimana masa post partum akan menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya yaitu perdarahan, infeksi puerperalis, endometritis, mastitis, tromboflebitis, trombosis, embol, anemia serta gangguan adaptasi seperti depresi post partum. Salah satu bentuk gangguan adaptasi pada masa nifas adalah *postpartum blues* atau *baby blues syndrome*. Dampak *depresi postpartum* antara lain, minat dan ketertarikan ibu terhadap bayinya kurang, tidak mampu merawat bayi, sehingga bayi menjadi rewel sebagai respon mencari perhatian². *Postpartum blues* juga terjadi karena kurangnya dukungan terhadap penyesuaian yang dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktifitas dan peran barunya sebagai ibu setelah melahirkan³.

Kejadian *postpartum blues* sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, yakni faktor Internal maupun faktor eksternal. Faktor Internal dapat disebabkan antara lain oleh faktor fluktuasi

hormonal. Parry (2001) mengatakan bahwa: 1) hormone estrogen, meningkat selama kehamilan dan menurun saat melahirkan menyebabkan depresi; 2) hormon endorphin, hormon yang dapat memicu perasaan senang dan bahagia, saat melahirkan menurun, hal ini berkontribusi terhadap kejadian depresi. 3) Hormon tiroid, mengalami ketidakstabilan setelah melahirkan membuat ibu kurang bergairah⁸. Menurut Tseng (2010), menyatakan bahwa tingkat stress ibu yang tinggi selama periode *postpartum* memiliki pengaruh kuat pada adaptasi berikutnya bagi ibu yang dapat berkembang menjadi depresi *postpartum* dan mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku anak¹¹.

Salah satu cara mengatasi terjadinya post partum blues yaitu dengan *Endorphin Massage* yang merupakan suatu teknik sentuhan dan pijatan ringan di sekitar leher, punggung dan lengan. Dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi nyeri selama

persalinan, rasa tidak nyaman, menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit serta mencegah terjadinya stres pasca persalinan¹. Penelitian yang dilakukan oleh Morhenn, dkk (2012) membuktikan bahwa wanita yang diberikan pijatan di daerah punggung mulai dari batas leher sampai batas bawah scapula di sekitar ruas tulang belakang selama 15 menit dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, menurunkan kadar hormon adenokortikotropin (ACTH) sehingga akan menstimulasi produksi endorphin yang merupakan pereda sakit alami⁶.

Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Selain itu, Intervensi pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender berpengaruh terhadap produksi ASI pasca bedah sesar. Pijat punggung dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin melalui stimulasi sensorik somatik dari sistem aferen. Oksitosin merupakan hormon yang berperan dalam proses pengeluaran ASI dimana oksitosin akan merangsang terjadinya *refleks let down*¹⁰.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain penelitian *non randomized control group pre test post test* atau *non equivalent control group design*⁹. Perlakuan atau intervensi dalam penelitian ini adalah endorphin massage terhadap ibu yang terdeteksi post partum blues. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas

Kedokteran Universitas Mataram. Penelitian ini melibatkan 40 ibu post partum blues yang dibagi menjadi dua kelompok terdiri dari 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan diberikan endorphin massage dari hari ke tiga sampai hari ke tujuh selama satu minggu dengan durasi 30 menit. Tehnik endorphin massage terdiri dari pijatan pada leher, lengan dan punggung. Sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan aktivitas biasa sehari – hari. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk menilai skor EPDS dan kuesioner observasi untuk menilai produksi ASI.

HASIL

Karakteristik responden penelitian

Pada penelitian ini melibatkan 40 ibu yang terdeteksi post partum. Adapun karakteristik respon seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik responden *Postpartum Blues* Berdasarkan Distribusi Frekuensi Kategori Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Lama Nikah Periode

Deskripsi	<i>Postpartum Blues</i>	
	Ya (n=40)	%
Umur (tahun)		
≤ 20	15	37,5
21-35	22	55
> 35	3	7,5
Pendidikan		
Rendah (SD-SMP)	16	40
Tinggi (SMA-PT)	24	60
Pekerjaan		
IRT	28	70
Pedagang	12	30
Petani	0	0
PNS	0	0
Lama Pernikahan (tahun)		
1-2	33	82,5
3-5	5	12,5

> 5	2	5
-----	---	---

Berdasarkan deskripsi data pasien diperoleh ibu yang terdeteksi *postpartum blues* lebih banyak terdapat pada kelompok umur 21 – 35 tahun yang merupakan masa subur wanita yaitu sebesar 55 % (22 orang) dan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (SMA dan PT) yaitu sebanyak 60 % (24 orang) Dari deskripsi data pasien juga terlihat bahwa dari 40 ibu yang terdeteksi *postpartum blues* rata-rata merupakan kelompok ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebesar 70 % (28 orang). Sedangkan berdasarkan distribusi lama nikah ditemukan bahwa dari 40 ibu yang terdeteksi *postpartum blues* lebih banyak pada kelompok lama nikah 1-2 tahun yaitu sebesar 82,5 % (33 orang). Sedangkan ibu dengan lama nikah lebih dari 5 tahun memiliki jumlah yaitu sebesar 5 % (2 orang).

Hasil uji perbandingan produksi ASI

Hasil uji perbandingan rerata produksi ASI antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol menggunakan uji wilcoxon (uji data 2 sampel berhubungan), dikarenakan data tidak terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji perbandingan produksi ASI

Kelompok		Rerata ± stan.dev	p-value
Kontrol	Pre	3.7000±1.30182	0.692 > α
	Post	3.8000±0.89443	
Perlakuan	Pre	3.5500±0.99868	0.000 < α
	Post	5.4500±0.75915	

Ket: Jika $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ berarti ada perbedaan yang bermakna
 $p\text{-value} > \alpha = 0.05$ berarti tidak ada perbedaan yang bermakna

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna rerata produksi ASI pada kelompok kontrol atau pada ibu post partum blues

yang tidak dilakukan tindakan *Endorphin Massage* baik pre maupun post ($p\text{-value} = 0.692 > \alpha$), sedangkan terdapat perbedaan yang bermakna rerata produksi ASI kelompok perlakuan atau ibu post partum yang diberikan *Endorphin Massage* baik pre maupun post ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha$). Bila berdasarkan nilai reratanya terlihat ada peningkatan rerata produksi ASI yang signifikan pada kelompok perlakuan sebelum dengan setelah diberikan *Endorphin Massage* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil uji perbandingan Skor EPDS

Pada hasil uji perbandingan nilai rerata Skor EPDS antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan menggunakan uji t sampel bebas (*Independent Samples t test*).

Tabel 3. Hasil uji perbandingan Skor EPDS

Kelompok		Rerata ± stan.dev	p-value
Kontrol	Pre	19.00 ± 4.588	0.000 < α
	Post	14.40 ± 4.031	
Perlakuan	Pre	16.15 ± 4.271	0.000 < α
	Post	8.95 ± 3.348	

Ket: Jika $p\text{-value} < \alpha = 0.05$ berarti ada perbedaan yang bermakna
 Jika $p\text{-value} > \alpha = 0.05$ berarti tidak ada perbedaan yang bermakna.

Terlihat pada Tabel 3. Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna rerata skor EPDS pada kelompok kontrol atau pada ibu post partum blues yang tidak dilakukan tindakan *Endorphin Massage* baik pre maupun post ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha$), sedangkan terdapat perbedaan yang bermakna rerata skor EPDS kelompok perlakuan atau ibu post partum yang diberikan *Endorphin Massage* baik pre maupun post ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha$). Bila berdasarkan nilai reratanya terlihat ada penurunan skor EPDS yang

signifikan pada kelompok perlakuan sebelum dengan setelah diberikan *Endorphin Massage* dibandingkan dengan kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data pada tabel 2 menemukan adanya perbedaan yang signifikan produksi ASI sebelum dan setelah diberikan *Endorphin massage* ($p=0,000$). Artinya, ada pengaruh *Endorphin massage* terhadap peningkatan Produksi ASI atau dengan kata lain, pemberian *Endorphin massage* terbukti efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu yang terdeteksi *postpartum blues*.

Kecemasan atau stres pasca salin dapat dicegah salah satunya dengan tehnik *Endorphin Massage* yaitu suatu teknik sentuhan dan pemijatan ringan pada leher, lengan dan tangan. Nurhanifah (2013), Menyatakan bahwa pemberian massage pada punggung lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Kondisi ini dikarenakan saat dimassage, saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorfin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleks oksitosin. Ketika diberikan massage punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Lancarnya pengeluaran ASI disebabkan juga karena meningkatnya sirkulasi darah pada daerah payudara setelah diberikan massage punggung⁷. Hal ini didukung juga oleh

penelitian yang dilakukan Mas'adah (2014), menyatakan bahwa Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Oksitosin, Pijat Endorphin dan Sugestif) merupakan salah satu metode efektif untuk membantu memperlancar produksi ASI pada ibu dengan *sectio secaria*⁵.

Hasil analisis pada Skor EPDS didapatkan perbedaan yang signifikan pada skor EPDS sebelum dan sesudah *endorphin massage* ($p=0,000$), artinya, ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan skor EPDS pada ibu yang terdeteksi *postpartum blues*. Pada ibu dengan *postpartum blues* memiliki gejala berupa gangguan mood ; rendahnya serotonin, cemas dan gangguan tidur¹⁰. *Endorphin massage* selain dapat menstimulasi peningkatan *endorphin* juga dapat menstimulasi pelepasan serotonin dan mengurangi kecemasan¹³. Hal ini didukung oleh penelitian Istiqomah (2015) menunjukkan bahwa terapi masage yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit dapat menurunkan Depresi Post Partum (DPP) yang dibuktikan dengan penurunan kadar EPDS⁴.

Kecemasan atau stres pasca salin dapat dicegah salah satunya dengan *Endorphin Massage* yaitu suatu teknik sentuhan dan pemijatan ringan. Opiat endogen ini dapat dirangsang pengeluarannya oleh stimulasi kulit melalui pijatan. Reseptor opiate berada pada ujung saraf sensori perifer. Teknik pijat dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistim kontrol desenden dan membuat relaksasi otot. Tepat di bawah permukaan kulit, yang melekat ke folikel rambut terdapat otot polos yang disebut *pili erector*. Otot ini bereaksi terhadap rangsangan oleh kontraktor. Ketika ini terjadi, otot menarik sampai

rambut permukaan, menjadi ereksi, dan menyebabkan merinding. saat merinding, pada gilirannya, membantu untuk menciptakan endorfin di otak, sehingga memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman serta mengurangi stres yang merupakan gejala-gejala *postpartum blues*². Dari dukungan teori dan penelitian-penelitian tersebut dapat menjelaskan terjadinya penurunan skor EPDS pada ibu yang terdeteksi *postpartum blues* yang diberikan *endorphin massage*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada pengaruh *endorphin massage* pada ibu yang terdeteksi *post partum blues* terhadap peningkatan Produksi ASI dan penurunan Skor EPDS. Berdasarkan kesimpulan yang ditemukan maka *endorphin massage* dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta penatalaksanaan *postpartum blues*.

Saran

Bagi pelayanan kesehatan, dapat menerapkan deteksi dini atau *skrining* kemungkinan terjadinya *postpartum blues* dengan EPDS dan untuk peneliti selanjutnya, perlu mengkaji karakteristik pasien seperti dukungan suami dan keluarga, pendapatan, komplikasi persalinan dan status kesehatan anak yang dilahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, Y. 2013. *Gentle Birth, Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*, PT.Gramedia Widia saran Indonesia, Jakarta.

Elvira, S.D. 2006. *Depresi pasca persalinan*, Balai Penerbit FKUI, Jakarta

Iskandar, S.S. 2007. *Depresi Pasca Kehamilan (Postpartum Blues)*. <http://www.mitrakeluarga.net/depresikehamilan.html>. diakses tanggal 22 April 2016.

Istiqomah, Murwati Henik.2015.Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan,Volume 4, No 2,November2015, hlm 82-196*

Mas'adah.2014. Teknik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria. *Jurnal Prima Poltekkes Mataram*

Morhen, V., Laura, E. B., Paul, J. Z. (2012). *Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone in Humans. Altern Ther Health Med.* 2012; 18(6): 11-18.

Nurhanifah, Fithrah. 2013. Perbedaan *Efektifitas* Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*, ISSN 2 08 6 -3 07 1

Parry, B.L., Newton, R.P. 2001. *Chronobiological basis of female-specific mood disorders*, neuropsychopharmacology 2001, Elsevier, Vol.25, No.55

Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung.

Suryani, M. 2012. Efektivitas Terapi Music Terhadap Pencegahan Post Partum *Blues* Pada Ibu Primipara Di Ruang Kebidanan RSUP. Ciptomangunkusumo Jakarta Pusat, Buletin penelitian kesehatan, Departemen kesehatan RI, Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, Jakarta.

Tseng, YF, Chen, CH & Lee, CSS. (2010). Effects of listening to music on postpartum stress and anxiety levels. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1049–1055.

Venny Vidayanti.2015. Pengaruh Pijat Punggung Menggunakan Minyak Esensial Lavender

Terhadap Produksi Asi Pasca Bedah Sesar Di
Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal
Medika Respati* ; Volume X Nomor 3 Juli
2015

Zeitlin, D., Keller, S., Shiflett, S. 2000.
Immunological effect of massage therapy
during academic stress, *Psychosom Med.*, 62;
83-87