

PENERAPAN ROLLING MASSAGE DENGAN MINYAK KELAPA PADA IBU POSTPARTUM DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK

Nani Zulfikar, Lestari, Sherly Margaretha Waruwu
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan
Email : nanizulfikar72@gmail.com, lestari_bani@ymail.com

ABSTRACT

Background: Breast milk is the primary and ideal food for infants. It should be given exclusively for the first six months of a baby's life. Adequate breast milk supply ensures proper growth and protects the baby. However, exclusive breastfeeding rates remain low, partly because of issues with milk flow that result in an insufficient supply. One alternative intervention is rolling massage, a massage technique performed along the spine to increase breast milk production in postpartum mothers.

Research Objective: This technique helps improve blood flow and the removal of metabolic waste, which in turn stimulates endorphin hormones to provide comfort to the mother and encourages the release of colostrum or breast milk.

Method: This study used a descriptive method with a case study approach on two subjects. The cases were analyzed in-depth regarding the lack of breast milk production, influencing factors, and the subjects' reactions to the rolling massage with coconut oil treatment.

Research Results: The results showed a significant increase in breast milk volume: from 10 cc to 50 cc for Case 1 (Mrs. I), and from 5 cc to 60 cc for Case 2 (Mrs. P).

Conclusion: The application of rolling massage with coconut oil is proven to be effective in increasing breast milk production in postpartum mothers. It is recommended that this rolling massage technique be continued and adopted as an alternative method to boost breast milk production.

Keywords: Rolling Massage ; Postpartum ; Breast Milk

ABSTRAK

Latar Belakang : Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan utama dan ideal bagi bayi. ASI ini akan diberikan secara eksklusif selama 6 bulan sejak bayi lahir. ASI yang terpenuhi akan memberikan pertumbuhan yang baik dan memberikan perlindungan bagi bayi. Namun pada kenyataannya, pemberian ASI secara eksklusif ini masih rendah dan salah satu penyebabnya adalah ketidaklancaran ASI yang menyebabkan suplai ASI menjadi kurang bagi bayi. *World Health Organization* (WHO) menargetkan setidaknya 50% penggunaan ASI secara eksklusif pada tahun 2025 akan tercapai. Tetapi bertentangan dengan rekomendasi, terdapat sejumlah bayi dengan usia kurang dari 6 bulan yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif. (WHO, 2024). Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah penerapan rolling massage. Ini adalah tindakan pemijatan di sepanjang tulang belakang yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Tujuan Penelitian: mengeksplorasi penerapan rolling massage dengan minyak kelapa pada ibu postpartum dalam meningkatkan produksi ASI.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua subjek yang akan dianalisis mendalam baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus produksi ASI kurang, faktor-faktor yang mempengaruhi, tindakan dan reaksi dari kasus selama 7 hari dilakukan 1 hari sekali terhadap perlakuan rolling massage dengan minyak kelapa.

Hasil Penelitian : Sebelum dilakukan penerapan, pada kasus 1 (Ny.I) didapatkan volume ASI 10 cc. Pada kasus 2 (Ny.P) didapatkan volume ASI 5 cc. Setelah dilakukan penerapan, pada kasus 1 (Ny.I) didapatkan volume ASI 50 cc. Pada kasus 2 (Ny.P) didapatkan volume ASI 60 cc. Penerapan ini dilakukan selama 7 hari dengan evaluasi hasil pada kasus 1 (Ny.I) volume ASI 10 cc menjadi 50 cc. Pada kasus 2 (Ny.P) volume ASI 5 cc menjadi 60 cc.

Kesimpulan : Penerapan rolling massage dengan minyak kelapa terbukti mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata Kunci : Rolling massage ; Postpartum ; Air Susu Ibu (ASI) .

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah asupan ideal bagi bayi, karena aman bersih serta memiliki kandungan antibodi yang akan membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Hal ini dinyatakan langsung oleh Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) yang juga turut merekomendasikan agar pemberian ASI dimulai satu jam setelah bayi lahir dan dilanjutkan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya tanpa makanan atau cairan lain, termasuk air. *World Health Organization* (WHO) menargetkan setidaknya 50% penggunaan ASI secara eksklusif pada tahun 2025 akan tercapai. Namun, bertentangan dengan rekomendasi tersebut, masih ditemukan sejumlah bayi berusia kurang dari 6 bulan yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif (WHO, 2024).

Berdasarkan perolehan data secara internasional, hanya 48% bayi yang diberikan ASI secara eksklusif dan perolehan data secara Asia Tenggara, hanya 46% pemberian ASI secara eksklusif (UNICEF, 2023). Hasil riset (Badan Pusat Statistik, 2024) menunjukkan bahwa Indonesia telah mencapai bahkan melampaui target pemberian ASI eksklusif oleh WHO. yaitu 74,73% dengan provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 83,07%, Papua sebesar 44,64% dan provinsi Sumatera Utara sebesar 66,42%.

Salah satu penyebab pemberian ASI eksklusif yang belum optimal adalah ketidaklancaran ASI yang dipengaruhi oleh produksi ASI yang kurang. Ini adalah salah satu gejala yang menyertai ibu *postpartum* (Jamilah *et al.*, 2023). Sebesar 67% dari seluruh Ibu yang menyusui di Indonesia mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar (Khusniyati & Purwati, 2024). Produksi ASI tidak lancar karena pengaruh hormon prolaktin dan hormon oksitosin dalam mengeluarkan ASI. Proses pengeluaran ASI terjadi ketika hormon oksitosin dilepaskan dari kelenjar hipofisis posterior sebagai respons terhadap hisapan bayi. Kemudian merangsang bagian sel epitel di alveoli sehingga terjadi kontraksi dan pengeluaran ASI melalui sinus laktiferus serta merangsang prolaktin (Reeder, Martin & Griffin, 2012 dalam (Saputri & Yanti, 2021).

Apabila hal ini tidak diatasi maka ibu *postpartum* akan mengalami payudara penuh, bendungan ASI, puting susu terasa nyeri serta pembengkakan payudara (Jamilah *et al.*, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, terdapat 9,1% ibu yang merasakan keluhan saat masa nifas, diantaranya 4,1% payudara bengkak, 2,1% sakit kepala, 1,2% perdarahan, 1,2% kaki bengkak, 1,1% *baby blues* dan 3,1% keluhan lain (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara bayi akan mengalami *growth faltering* (gagal tumbuh) seperti berat bayi lahir rendah, perkembangan kognitif yang terganggu dan memengaruhi morbiditas dan mortalitas bayi apabila tidak diberikan ASI secara eksklusif (Jamilah *et al.*, 2023). Adapun sebanyak 16, 85% bayi mengalami kematian di Indonesia pada tahun 2020 dengan provinsi tertinggi kematian bayi oleh Papua yaitu 38,17%, Sumatera Utara yaitu 18,28% (Badan Pusat Statistik, 2020).

Salah satu teknik non- farmakologis untuk menangani masalah ini adalah *rolling massage*. Ini merupakan salah satu metode pijatan di area punggung yang dapat mendukung peningkatan produksi ASI dengan memberi rasa relaks pada ibu (Ekawati, 2018). Teknik ini dilakukan untuk menambah produksi ASI pada ibu *postpartum* dengan memberikan rasa relaks dan nyaman pada ibu, karena stimulus pijatan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan merangsang refleksi oksitosin (Delianti *et al.*, 2024). *Rolling Massage* dapat dilakukan menggunakan minyak kelapa ijo karena kandungan antioksidan alaminya mampu meningkatkan sistem imun tubuh dan melawan stress, serta kandungan *lauric acid* (asam laurat) yang setara dengan kandungan asam lemak pada ASI.

Pada literatur terdahulu, ditemukan selisih produksi ASI pada subyek yang diterapkan *rolling massage* menggunakan minyak kelapa dengan yang tidak menggunakan minyak kelapa 4mL/hari. Selisih rata-rata produksi ASI tanpa dan menggunakan minyak kelapa ijo sebesar 38,1 mL/hari (Devriany *et al.*, 2021).

Hasil Penelitian Delianti, Juwita & Pertiwi (2024) menyatakan bahwa penerapan *rolling massage* mampu meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Penerapan intervensi ini dilakukan selama enam hari dengan evaluasi yang baik. Subjek pertama mengalami peningkatan dari awalnya 0 cc menjadi 100 cc, sedangkan subjek kedua mengalami peningkatan dari awalnya 20 cc menjadi 120 cc. Hasil Survei Awal Penelitian yang dilakukan di Klinik Pratama Niar Patumbak menunjukkan

ada sebanyak 162 orang ibu *postpartum* sejak Januari 2024 hingga Februari 2025. Dua dari empat ibu *postpartum* yang diwawancara mengatakan bahwa mereka pernah mengalami ketidاكلancaran air susu ibu (ASI).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti termotivasi untuk melaksanakan studi kasus berupa penerapan *rolling massage* menggunakan minyak kelapa ijo untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu *postpartum*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini memusatkan perhatian secara intensif pada dua objek tertentu dan mendalaminya sebagai suatu kasus. Studi kasus ini mencakup dua klien yang akan dianalisis secara mendalam baik dari saspek yang berhubungan dengan kondisi produksi ASI kurang, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta tindakan dan respon terhadap perlakuan *rolling massage* dengan minyak kelapa. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian pada studi kasus ibu *postpartum* di Klinik Pratama Niar Patumbak.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari subjek dalam studi kasus di Klinik Pratama Niar Patumbak tahun 2025 sebanyak 2 orang berupa pengukuran ASI.

Tabel 1. Karakteristik subyek studi kasus

No.	Karakteristik	Kasus 1 (Ny. I)	Kasus 2 (Ny. P)
1.	Umur	26 tahun	28 tahun
2.	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
3.	Pekerjaan	Karyawan	Ibu Rumah Tangga
4.	Pendidikan	SMK	SMK
5.	Suku	Jawa	Mandailing
6.	Hari setelah <i>postpartum</i>	Hari ke-6	Hari ke-2

Pada Kasus 1 (Ny.I) didapatkan data yaitu usia 26 tahun, *postpartum primipara* hari ke-6, suku jawa, bekerja sebagai karyawan dan pendidikan terakhir SMK. Pada kasus 2 (Ny.P) didapatkan data yaitu usia 28 tahun, *postpartum primipara* hari ke- 2, suku mandailing, bekerja sebagai ibu rumah tangga dan pendidikan terakhir SMK.

Tabel 2. Identifikasi data kasus 1 dan kasus 2 sebelum diberikan intervensi

No.	Data	Kasus	
		1 (Ny. I)	2 (Ny. P)
1.	Volume dan Keluhan ASI	10 cc ASI keluar hanya sedikit dan payudara kadang terasa penuh	5 cc ASI keluar hanya sedikit, sulit tidur dan payudara terasa penuh

Pada pengkajian awal kasus 1 (Ny.I) didapatkan data ASI yang keluar masih sedikit meskipun setelah 6 hari *postpartum*, disertai rasa penuh pada payudara. Peneliti melakukan pengukuran pertama pada volume ASI sebelum dilakukan penerapan dengan hasil yaitu 10 cc. Pada kasus 2 (Ny.P) didapatkan data ASI yang keluar hanya sedikit, payudara terasa penuh dan sulit tidur. Peneliti melakukan pengukuran pertama pada volume ASI sebelum dilakukan penerapan dengan hasil yaitu 5 cc. Berdasarkan data tersebut kedua klien mengalami produksi ASI yang kurang..

Tabel 3. Intervensi *rolling massage* dengan minyak kelapa dan Respon Ibu Terhadap Kelancaran ASI

Hari	Intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa			
	Kasus 1 (Ny. I)	Respon	Kasus 2 (Ny.P)	Respon
1.	Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.	Ny.I mengatakan ASI sudah keluar namun masih sedikit dan payudara terasa penuh. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 10 cc, setelah intervensi adalah 25 cc.	Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.	Ny.I mengatakan ASI keluar hanya sedikit, payudara terasa penuh. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 5 cc, setelah intervensi adalah 10 cc.
2.	Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah Intervensi.	Ny.I mengatakan ASI sudah keluar namun masih sedikit dan payudara terasa penuh. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 10 cc, setelah intervensi adalah 35 cc.	Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah Intervensi.	Ny.I mengatakan ASI keluar hanya sedikit, payudara terasa penuh. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 10 cc, setelah dilakukan intervensi adalah 15 cc.

3.	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan ASI sudah keluar mulai banyak dan rasa penuh pada payudara berkurang Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 15 cc, setelah intervensi adalah 35 cc.</p>	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah mulai bertambah Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 15 cc, setelah dilakukan intervensi adalah 20 cc.</p>
4.	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan sedikit kelelahan. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 15 cc, setelah intervensi adalah 30 cc.</p>	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah mulai banyak. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 25 cc, setelah dilakukan intervensi adalah 30 cc.</p>
5.	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan nyaman dengan intervensi yang diberikan dan rasa penuh pada payudara tidak ada. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 20 cc, setelah intervensi adalah 35 cc.</p>	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah mulai banyak Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 30 cc, setelah dilakukan intervensi adalah 35 cc.</p>
6.	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah mulai banyak Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 20 cc, setelah intervensi adalah 35 cc.</p>	<p>Memberikan intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.</p>	<p>Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah mulai banyak Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 35 cc, setelah dilakukan intervensi adalah 45 cc.</p>

7.	Memberikan intervensi rolling massage dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.	Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah banyak. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 35 cc, setelah intervensi adalah 50 cc.	Memberikan intervensi rolling massage dengan minyak kelapa sebanyak ± 1 cc dengan durasi 15 menit. Mengukur volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.	Ny.I mengatakan pengeluaran ASI sudah mulai banyak. Volume ASI sebelum diberikan intervensi adalah 45 cc, setelah dilakukan intervensi adalah 60 cc.
----	--	--	--	--

Pada hari ketiga, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari ketiga yaitu pengeluaran ASI mulai bertambah, rasa penuh pada payudara kurang dan volume ASI 15 cc menjadi 35 cc. Pada hari keempat, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari keempat yaitu ibu merasa lelah, pengeluaran ASI turun dari hari sebelumnya dan volume ASI 15 cc menjadi 30 cc.

Pada hari kelima, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari kelima yaitu ibu merasa nyaman dengan intervensi yang diberikan, pengeluaran ASI bertambah, rasa penuh pada payudara tidak ada dan volume ASI 20 cc menjadi 35 cc. Pada hari keenam, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping*.

ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari keenam yaitu pengeluaran ASI semakin banyak dan volume ASI 20 cc menjadi 35 cc. Pada hari ketujuh, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari ketujuh yaitu pengeluaran ASI semakin banyak dan volume ASI 35 cc menjadi 50 cc.

Kasus 2 (Ny.P) :

Pada hari pertama, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari pertama yaitu pengeluaran ASI sedikit, payudara terasa penuh dan volume ASI 5 cc menjadi 10 cc. Pada hari kedua, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari kedua yaitu pengeluaran ASI sedikit, payudara terasa penuh dan volume ASI 10 cc menjadi 15 cc.

Pada hari ketiga, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari ketiga yaitu ibu mengalami kesulitan tidur, pengeluaran ASI mulai bertambah dan volume ASI 15 cc menjadi 20 cc. Pada hari keempat, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari keempat yaitu ibu mengalami kesulitan tidur, pengeluaran ASI bertambah dan volume ASI 25 cc menjadi 30 cc.

Pada hari kelima, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari kelima yaitu ibu merasa nyaman dengan intervensi yang diberikan, pengeluaran ASI bertambah dan volume ASI 30 cc menjadi 35 cc. Pada hari keenam, dilakukan penerapan *rolling*

massage dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari keenam yaitu pengeluaran ASI semakin banyak dan volume ASI 35 cc menjadi 45 cc.

Pada hari ketujuh, dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa serta diukur volume ASI menggunakan *pumping* ASI sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi hasil pada hari ketujuh yaitu pengeluaran ASI semakin banyak dan volume ASI 45 cc menjadi 60 cc.

Tabel 4. Evaluasi Hasil Intervensi *Rolling Massage* Dengan Minyak Kelapa

Hari	Evaluasi hasil intervensi <i>rolling massage</i> dengan minyak kelapa							
	Respon							
	Kasus 1 (Ny. I)				Kasus 2 (Ny.P)			
	Vol. sebelum	ASI sesudah	Vol. sesudah	ASI sebelum	Vol. sebelum	ASI sesudah	Vol. sesudah	ASI
1.	10 cc		25 cc		5 cc		10 cc	
2.	10 cc		35 cc		10 cc		15 cc	
3.	15 cc		35 cc		15 cc		20 cc	
4.	15 cc		30 cc		25 cc		30 cc	
5.	20 cc		35 cc		30 cc		35 cc	
6.	20 cc		35 cc		35 cc		45 cc	
7.	35 cc		50 cc		45 cc		60 cc	

Dari gambaran kedua kasus di atas setelah dilakukan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa selama 7 hari, diketahui bahwa produksi ASI pada kasus 2 (Ny.P) meningkat lebih banyak yaitu 5 cc menjadi 60 cc dibandingkan dengan kasus 1 (Ny.I) yaitu 10 cc menjadi 50 cc.

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa masase dapat merangsang hormon prolaktin dan apabila ini dilakukan secara langsung setelah *postpartum*, maka akan sangat membantu dalam meningkatkan stimulasi pada hormon untuk memproduksi ASI dan memberikan efek relaks dalam meningkatkan suasana hati (Saraha & Suaib, 2023)

Transisi menjadi orang tua merupakan salah satu perubahan psikologis yang dialami oleh ibu *postpartum*. Pengalaman merawat bayi, pertimbangan keuangan, pekerjaan adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi psikologis (Yufdel et al., 2021). Bagi ibu *primipara*, ini adalah peran baru dan merupakan hal yang menantang. Ibu membutuhkan waktu dalam beradaptasi dan dalam fase ini ibu rentan mengalami kelelahan fisik dan tingkat stress yang tinggi (Saraha & Suaib, 2023). Apabila ibu berada dalam kondisi stress dan sedih, maka kerja hormon prolktin dan oksitosin dala memproduksi ASI juga aka berkurang (Devriany et al., 2021).

Frekuensi menyusui yang sering akan sangat membantu proses produksi ASI. Hal ini juga dapat mencegah masalah yang mungkin timbul. Sementara menyusui yang dijadwalkan berakibat kurang baik karena isapan sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu *postpartum* juga berpengaruh pada produksi ASI. Ibu yang makan makanan bergizi cukup dan pola makan yang teratur akan membantu peningkatan produksi ASI (Liana, 2020)

KESIMPULAN

Setelah Peneliti melaksanakan penerapan *rolling massage* dengan minyak kelapa pada ibu *postpartum*, maka peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Ibu *postpartum primipara* cenderung mengalami pengeluaran ASI yang sedikit.. Sebelum dilakukan penerapan, pada kasus 1 (Ny.I) didapatkan volume ASI 10 cc. Pada kasus 2 (Ny.P) didapatkan volume ASI 5 cc.
2. Setelah dilakukan penerapan, pada kasus 1 (Ny.I) didapatkan volume ASI 50 cc. Pada kasus 2 (Ny.P) didapatkan volume ASI 60 cc.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). Angka Kematian Bayi/AKB (Infant Mortality Rate/IMR) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi/Kabupaten/Kota, 2020.
- Badan Pusat Statistik. (2024a). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen).
- Badan Pusat Statistik. (2024b). Profil Kesehatan Ibu Dan Anak 2024.
- Delianti, N., Juwita, Ratna., & Eri, R. (2024). Penerapan Terapi *Rolling Massage* Punggung Dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum: Laporan Kasus. *Journal Of Language And Health*, 5(1), 45–50.
- Devriany, A., Kardinajari, E., Harindra, & Bohari. (2021). The Effect Of Back Rolling Massage Method With Virgin Coconut Oil Extract Towards Breastmilk Production On Post Partum Mother In Pangkalpinang City, Indonesia. *Trends In Sciences*.
- Damayanti, S. (2022). *Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Gosyen Publishing. 18(22). <https://doi.org/10.48048/Tis.2021.488>
- Ekawati, H. (2018). Pengaruh *Rolling Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Medical Technology And Public Health Journal*, 1(2), 69–78. <https://doi.org/10.33086/Mtph.v1i2.784>
- Jamilah, S., Ariani, S. P., & Indria, R. (2023). Sahabat Sosial Sahabat Sosial. Pengabdian Masyarakat, 1(2), 1–3.
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Liana (2020). Penerapan *Rolling Massage* Terhadap Kelancaran ASI Kelancaran ASI. Lembaga Riset Akasia Mother. *Journal Of Midwifery And Nursing*, 1(2), 69–78.
- Saraha, R.H & Suaib, N. (2022). Pengaruh *Body Massage* Ibu *Postpartum* Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Riset Kesehatan*.
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2021). The Effectiveness Of Massage Rolling (Back) On Increasi.
- UNICEF. (2023). Breastfeeding. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding>
- WHO. (2024). Breastfeeding. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding> Breast Production In Postpartum.