

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP  
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA NIFAS  
HARI PERTAMA DI RUANG KENANGA  
RUMAH SAKIT UMUM BANGLI**



**SKRIPSI**

**Oleh :**  
**I DEWA AYU PUTRI ARIANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN  
PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* TERHADAP  
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA NIFAS  
HARI PERTAMA DI RUANG KENANGA  
RUMAH SAKIT UMUM BANGLI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**I DEWA AYU PUTRI ARIANI  
NIM : A1220045**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN  
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Dewa Ayu putri Ariani

NIM : A1220045

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas hari Pertama Di Ruang Kenangan Rumah Sakit Umum Bangli

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bangli, 22 Pebruari 2022



(I Dewa Ayu Putri Ariani)

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA NIFAS HARI PERTAMA DI RUANG KENANGA RUMAH SAKIT UMUM BANGLI

Diajukan Oleh :

**I DEWA AYU PUTRI ARIANI**  
NIM : A1220045

Badung, : 22 Pebruari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing 1



Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M Kes  
NIDN. 0825068901

Pembimbing 2



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0818118701

Mengetahui,  
Pogram Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan  
Ketua



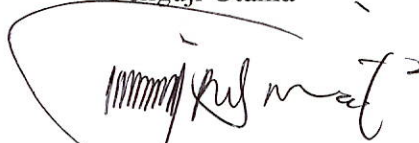
Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 22 Pebruari 2022**

Yang terdiri dari :

Penguji Utama



**(Ni Made Risna Sumawati, S.S.iT., M.Kes)**  
NIDP : 0809018701

Penguji 1



**Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M Kes**  
NIDN. 0825068901

Penguji 2



**Pande Putu Noyi Ekajayanti, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0818118701

Mengetahui,  
Pogram Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan  
Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN: 0808068701

**PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**  
**STIKES BINA USADA BALI**

**Nama Mahasiswa : I Dewa Ayu Putri Ariani**

**NIM : A1220045**

**Kelas : B**

**JUDUL YANG DIAJUKAN MAHASISWA**

1. Studi Perbedaan Breast care dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Di Ruang Kenanga RSUD Bangli
2. Efektifitas Teknik Mermed dalam Merangsang Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Ruang Kenanga RSUD Bangli
3. Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Nifas Hari Pertama Di Ruang Kenanga RSUD Bangli

Mengetahui

Pembimbing II

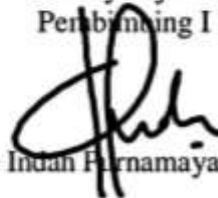


(Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb)

**JUDUL YANG DISETUJUI**

1. Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Nifas Hari Pertama Di Ruang Kenanga Rumah Sakit Umum Bangli

Menyetujui  
Pembimbing I



(Pande Putu Indah Harnamayanthi S.ST., M.Kes)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANBINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Pebruari 2022

I Dewa Ayu Putri Ariani

**Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Nifas  
Hari Pertama Di Ruang Kenanga Rumah Sakit Umum Bangli**

xv + 59 + 12 Tabel + 2 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI, karena memiliki kandungan gizi yang paling tinggi dibandingkan dengan makanan yang dibuat manusia. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat untuk bayi tapi juga untuk ibu, namun tidak semua memberikan ASI pada bayinya, salah satu masalahnya karena produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Upaya secara *nonfarmakologis* untuk meningkatkan produksi ASI dengan pijat endorphin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pijat *endorphin* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas hari pertama di ruang Kenanga Rumah Sakit Umum Bangli.

Metode penelitian *quasi experiment with pre-post test with control group*. Populasi ibu nifas yang dirawat di ruang Kenanga RSUD Bangli, besar sampel 15 orang kelompok intervensi, 15 orang kelompok kontrol. Tempat penelitian ruang Kenanga RSUD Bangli, pada bulan Desember 2021 sampai Januari 2022. Analisa bivariat dengan uji *Wilcoxon* dilanjutkan dengan uji *mann withney*.

Terdapat pengaruh pijat endorphin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas hari pertama di ruang Kenanga Rumah Sakit Umum Bangli dengan nilai  $p < 0,001 < 0,05$ . Pelayanan Kebidanan, agar memberikan layanan kebidanan komplementer dengan memberikan pijat *endorphin* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Kepada masyarakat agar menggunakan pijat *endorphin* untuk meningkatkan produksi ASI sebelum menggunakan obat-obat *farmakologi*.

Kata kunci : pijat endorphin, produksi ASI, nifas.

Daftar Pustaka 34 ( 2011- 2020)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL MIDWIFERY**  
**PROGRAM**

Undergraduate thesis, February 2022

I Dewa Ayu Putri Ariani

**The Effect of Endorphin Massage in Increasing Breast Milk Production on  
the First Day of Postpartum in the Kenanga Room, Bangli General Hospital**

xv + 59 + 12 Tables + 2 schemas + 15 Annexes

**ABSTRACT**

Breast milk is the healthiest nourishment for babies since it contains the highest nutritional content of any human-made food. Breastfeeding is beneficial not just to babies but also to mothers; nevertheless, not all moms breastfeed their kids; one of the issues is that milk supply is low in the first few days after birth. Endorphin massage is a non-pharmacological method of increasing milk production. The goal of the study was to see if *endorphin massage* may help postpartum mothers produce more breast milk on the first day in the Kenanga room at Bangli General Hospital.

*Quasi-experimental research method with pre-post test with control group.* The population of postpartum mothers who were treated in the Kenanga room of Bangli General Hospital, the sample size was 15 people in the intervention group, 15 people in the control group. Research the Kenanga room at Bangli General Hospital, from December 2021 to January 2022. Bivariate analysis with *Wilcoxon test* followed by *Mann Withney test*.

There is an effect of endorphin massage on increasing milk production in postpartum mothers on the first day in the Kenanga room, Bangli General Hospital with a p value of  $0.001 < 0.05$ . Midwifery services, to give supplemental midwifery services by delivering *endorphin massage* to postpartum women to enhance breast milk production. Before employing pharmaceutical medications, the public should try *endorphin massage* to improve milk production.

Keywords: endorphin massage, breast milk production, postpartum.

Bibliography 34 ( 2011- 2020 )

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Nifas Hari Pertama di Ruang Kenanga Rumah Sakit Umum Bangli”.

Skripsi ini disusun sebagai syarat dalam penyusunan skripsi pada program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Usada Bali. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. Ibu Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb. selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Ibu Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.M Kes selaku dosen pembimbing satu atas waktu, bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb selaku dosen pembimbing dua atas waktu, bimbingan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
6. Bapak Direktur RSUD Bangli yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Orang Tua, Suami dan Anak-anak yang memberikan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman penulis. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bangli, 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
PENGAJUAN JUDUL.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Nifas.....	8
1. Pengertian Nifas.....	8
2. Tahapan Nifas.....	8
3. Perubahan Fisiologis Masa Nifas.....	9
B. Air Susu Ibu (ASI) .....	11
1. Pengertian ASI.....	11

2. Komposisi ASI.....	12
C. Pijat Endorphin.....	17
1. Pengertian Pijat.....	17
2. Manfaat Pijat.....	18
3. Pijat Endorphin.....	19
4. Cara Kerja Pijat Endorphin.....	21
5. Indikasi dan Kontraindikasi Pijat Endorphin.....	22
6. Cara Melakukan Pijat Endorphin.....	22
D. Kajian Empiris.....	24
E. Kerangka Teori.....	26
<b>BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
OPERASIONAL.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Opersional.....	28
<b>BAB IV : METODE PENELITIAN.....</b>	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian.....	31
D. Waktu Penelitian.....	32
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpulan Data.....	33
G. Prosedur Penelitian.....	33
1. Prosedur Administrasi.....	33
2. Prosedur Teknis.....	34
H. Pengolahan Data.....	35
I. Analisa Data.....	36
1. Analisa Univariat.....	36

2. Analisa Bivariat.....	37
BAB V : HASIL PENELITIAN.....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
B. Hasil Analisa.....	39
1. Identifikasi Karakteristik Responden.....	39
2. Identifikasi Volume ASI sebelum Pijat Endorphin.....	41
3. Identifikasi Volume ASI setelah Pijat Endorphin.....	42
4. Pengaruh pijat Endorphin Terhadap Peningkatan Produksi ASI.....	44
BAB VI : PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	53
BAB VII : PENUTUP.....	55
A : Simpulan.....	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Definisi Operasional Variabel.....	29
Tabel 2	: Desaint Pre-tes post-tes dengan kontrol.....	30
Tabel 3	: Data Karakteristik Usia.....	39
Tabel 4	: Data Karakteristik Pendidikan.....	40
Tabel 5	: Data Karakteristik Paritas.....	40
Tabel 6	: Data Karakteristik Pekerjaan.....	41
Tabel 7	: Volume ASI Sebelum Pemberian Pijat Okstitosin.....	42
Tabel 8	: Volume ASI Setelah Pemberian Pijat Okstitosin .....	42
Tabel 9	: Rata-rata volume ASI Kelompok intervensi dan kelompok Kontrol.....	43
Tabel 10	: Uji Normalitis Data.....	44
Tabel 11	: Hasil Uji Wilcoxon.....	44
Tabel 12	: Hasil Uji Man Whitney.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Persetujuan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Ethical Clearance
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian Dari PTSP
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7 : Persetujuan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Informed Consent
- Lampiran 11 : Data Responden
- Lampiran 12 : SOP Pijat Endorphine
- Lampiran 13 : Hasil Analisa
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan

## DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
PTSP	: Pelayanan Terpadu Satu Pintu
SOP	: Standar Operasional Prosedur
RSU	: Rumah Sakit Umum
H1	: Hipotesa alternatif
H0	: Hipotesis Nihil
Rikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
PIH	: Prolactine Inhibitory Hormone
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
ml	: Mili Liter
BB	: Berat Badan
PONEK	: Pelayanan Obstetri Neonatal Emergency komperhensif
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimah. (2012). *Massage Exercise Therapy, Ed 1*. Akademi Fisioterapi Surakarta.
- Alza dan Nurhidayat. (2020) Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Anggaraini. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta
- Alzena. (2011). *Mengasah Kecerdasan di Usia 0-2 Tahun*. Jakarta : Dirjen PAUDNI.
- Aprilia dan Ritchmond, . (2011) *Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Arikunto, Suharsimi (2012) *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta,
- Balaskas. (2012) Balaskas. 2012. *Teknik Pemijatan Relaksasi Persalinan*. Jakarta : Gagas Media.
- Farrer. (2011). *Perawatan Maternitas*. Edisi 2. Jakarta.: Balai Pustaka.
- Khasanah. (2011) *ASI atau susu formula ya?. Panduan Lengkap Seputar ASI dan Susu Formula*. Jogjakarta. Flashbook.
- Lany. (2013) *Hypnobrithing a Gentle Way to Give Brith*. Jakarta: Pustaka Benda.
- Riskesdas. (2018) *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Kemenkes
- Roesli. (2012). *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Widayanti. (2014). *Efektivitas Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*, Tesis, Program Studi Magister Epidemiologi Program Pascasarjana Universitas Diponegoro, Semarang.
- Marmi. (2012) *Asuan Kebidanan Pada Masa Nifas " Peurperium Care"*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Mas'adah. (2014) Hubungan Antara Kebiasaan Berpantang Makanan tertentu dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. Surabaya:Prodi Kebidanan Poltekkes. Dr. Sutomo. *Jurnal Ilmiah*
- Masning, Frida dan Firaus (2017) Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnla Kesehatan Metro Sai Wai Volume X No. 2*

- Morhen (2012). Massage Increases Oxytocin and Reduces Adrenocorticotropin Hormone in Humans. *Altern Ther Health Med* volume no 6.
- Nurfaisah dan Nurhidayat (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jika Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 2 No.2
- Noerfarijah. 2011. Proses Laktasi dan Menyusui. <http://noerfarijah-kebidanan.blogspot.com/2011/10/v-behaviorurldefaultvml.html>. posted 15 Oktober 2011
- Nugroho dkk. (2014) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Nurhafiah. (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*. Vol 4. No. 2
- Pranjaya dan Rudianti. (2013). Determinan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik Vol 9 No. 2*
- Proverawati dan Rahmawati. (2011). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rejeki P.S. (2020). *Fisiologi Laktasi*. In: Catatan Kami tentang ASI. Oksana, pp. 1-19.
- Roito. (2013) *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Deteksi Dini Komplikasi*. Jakarta : EGC
- Roesli. (2012) *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Sulistiyawati. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional.
- Saifuddin. (2012). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Soetjiningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung. Seto
- Sukmaningtyas. (2016). Efektivitas endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. *Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto* 7 (1)
- Saudia dan Murni . (2017). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu yang terdeteksi Post-partum Blues dengan Skrining EPDS (Edinburg Postpartum Depression Scale) Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Journal Kesehatan Prima, vol. 11, no. 1*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Ekajayanti, Novi. 2016. "Pemberian Endorphin Massage Mempengaruhi Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Tm III Dalam Menghadapai Persiapan Persalinan Di BPM NWB Kintamani."

*JURNal kesehatan 5 nomor 2: 24–26.*

ika nur saputri, deideria yosepha ginting ilusi ceria zendato. 2019. “pengaruh Pijat Oksitosin Terhadapproduksi Asi Pada Ibu Postpartum.” *pengaruh pijt oksitosin terhadapproduksi asi pada ibu postpartum.*