

PERBEDAAN FREKUENSI MENYUSU ASI EKSKLUSIF SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PIJAT BAYI

Utia Dina Nasiroh¹⁾, Rini Susanti²⁾, Chichik Nirmasari³⁾

¹ Universitas Ngudi Waluyo

email : rinisusantirien@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo

email : chichik ns@yahoo.co.id

Abstract

Salah satu upaya untuk meningkatkan frekuensi menyusui ASI pada bayi adalah dengan cara pijat bayi rutin. manfaat pijat bagi bayi adalah memaksimalkan aktivitas nervus vagus dan penyerapan makanan akan lebih baik menjadikan bayi cepat lapar dan lebih sering menyusui ibunya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa frekuensi menyusui sebelum dilakukan pijat bayi, sesudah dilakukan pijat bayi serta menganalisa perbedaan frekuensi menyusui sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Desain penelitian menggunakan preeksperimental dengan pendekatan one group pretest post test pada 16 bayi usia 1-3 bulan. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Hasil penelitian diperoleh sebagian besar frekuensi menyusui sebelum dilakukan pijat bayi dalam kategori cukup (8x-10x) sebanyak 11 responden (68,8%), sebagian besar frekuensi menyusui ASI Eksklusif sesudah dilakukan pijat bayi adalah baik (>10x) sebanyak 9 responden (56,2%). Uji normalitas menggunakan uji Saphiro Wilk, p-value untuk frekuensi menyusui bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat sebesar 0,516 dan 0,344. p-value > (0,05), disimpulkan semua data berdistribusi normal. Uji perbedaan menggunakan uji t dependen yaitu t hitung = -7,303 dengan p-value 0,000. p-value 0,000 < 0,05 maka Ho ditolak, disimpulkan ada perbedaan frekuensi menyusui ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Candi.

Keywords : Frekuensi menyusui, ASI Eksklusif, Pijat Bayi

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia presentase menyusui eksklusif menurut umur anak dan karakteristik responden, presentase menyusui bayi usia 0-1 bulan (45%), usia 2-3 bulan (38,3%), dan usia 4-5 bulan (31%). (Risksdas, 2006). American Academy of pediatrics (AAP) merekomendasikan agar ibu menyusui anaknya pada bulan pertama sebanyak 8 – 12 kali sehari, bergantian dari payudara kanan dan kiri dan indikasi bahwa anak tersebut cukup ASI terlihat ketika bayinya BAK minimal 6 kali sehari.

Desa Candi termasuk dalam Kecamatan Bandungan yang mana Desa Candi ikut dalam wilayah kerja puskesmas Duren. Wilayah kerja Puskesmas Duren dibagi menjadi 5 bagian yaitu Desa Bandungan, Desa Candi, Desa Duren, Desa Kenteng dan Desa Banyukuning. Penulis melakukan studi pendahuluan di Desa Candi karena jumlah balita yang sudah pernah melakukan pijat bayi dan mengerti tentang pijat bayi, pada bulan Desember terbanyak di Desa Candi yaitu 41 bayi dan 10 bayi lainnya tidak melakukan pijat bayi. Dibulan November ada 2 bayi yang meninggal dunia di hari ke 3, dan gejalanya sama bayi itu tidak mau menyusui sehingga

warna kulitnya menjadi kuning, pada hari ketiga pukul 09.00 penulis melakukan pemijatan pada bayi Ny.I yang tidak mau menyusu selama 2 hari dan warna nya kuning, setelah dilakukan pemijatan bayi mau menyusu sepertiga gelas ASI perah dengan menggunakan sendok. Hasil studi pendahuluan di Desa Candi melalui pengamatan dan wawancara terhadap 6 ibu yang mempunyai bayi 1-3 bulan, dan bayinya sudah pernah dipijat 2X dalam seminggu dengan pertanyaan seputar frekuensi menyusu, diperoleh data bayi yang menyusu lebih kuat dan lebih sering setelah dilakukan pijat bayi ada 5 bayi (83.3%), dan 1 bayi (16,7%) tidak mengalami perubahan yang berarti.

2. METODE PENELITIAN

Variabel penelitian ini terdiri dari dua yaitu : variabel bebas : pijat bayi dan variabel terikat : frekuensi menyusu ASI Eksklusif. Hipotesis penelitian ini adalah “ada

perbedaan frekuensi menyusu asi bayi usia 1-3 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang”. Penelitian ini dilakukan di Desa Candi, Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang pada bulan April - Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi berusia 1-3 bulan pada bulan April 2016 di Desa Candi, Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang. Sampel penelitian ini yang digunakan adalah bayi usia 1-3 bulan pada bulan April 2016 di Desa Candi, Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang sebanyak 48 ibu dengan kriteria inklusi : bayi berusia 1-3 bulan pada bulan April 2016 di Desa Candi, Kecamatan Bandunga, Kabupaten Semarang. Pada penelitian ini pengambilan sampling menggunakan teknik *Total Sampling* adalah semua populasi yang memenuhi criteria Inklusi dan eksklusi sebanyak 16 bayi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner. Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1 bulan	7	43,8
2 bulan	9	56,2
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 16 responden ibu yang memiliki bayi usia 1-2 bulan di Desa Candi, Kecamatan Bandungan,

Kabupaten Semarang, , lebih banyak yang berusia 2 bulan, yaitu sejumlah 9 bayi (56,2%).

Analisis Univariat

a. Frekuensi Menyusu Bayi Sebelum Diberikan Pijat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Menyusu Bayi Usia 1-3 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang

Frekuensi Menyusu ASI sebelum dilakukan pijat bayi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	4	25,0
Cukup	11	68,8
Kurang	1	6,2

Jumlah	16	100,0
Hasil analisis univariat pada tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan pijat sebagian besar frekuensi menyusui	bayi dalam kategori cukup (8x-10x sehari), yaitu sejumlah 11 bayi (68,8%).	

b. Frekuensi Menyusu Bayi Sesudah Diberikan Pijat

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Menyusu Bayi Usia 1-3 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang

Frekuensi Menyusu ASI sesudah dilakukan pijat bayi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	1	6,3
Cukup	6	37,5
Kurang	9	56,2
Jumlah	16	100,0

Hasil analisis univariat pada tabel 4.3 diketahui bahwa sesudah diberikan pijat sebagian besar frekuensi menyusui bayi dalam kategori dalam kategori baik (> 10x sehari), yaitu sejumlah 9 bayi (56,2%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini disajikan untuk menganalisis perbedaan frekuensi menyusui ASI bayi usia 1-3 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Untuk

menganalisis perbedaan ini digunakan uji t dependen karena data yang diperoleh berdistribusi normal. Data berdistribusi normal dibuktikan pada hasil uji normalitas berikut ini.

a. Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Variabel	Perlakuan	p-value	Kesimpulan
Frekuensi menyusui	Sebelum	0,516	Normal
	Sesudah	0,344	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan uji Saphiro Wilk karena responden kurang dari 50, sebagaimana disajikan pada tabel 4.4 diperoleh p-value untuk frekuensi menyusui bayi sebelum dan sesudah dilakukan pijat masing-masing sebesar 0,516 dan 0,344. Oleh karena kedua p-value tersebut lebih besar dari (0,05), maka disimpulkan semua data tersebut memiliki distribusi normal. Jadi uji perbedaan yang digunakan adalah uji t dependen.

b. Perbedaan Frekuensi Menyusu ASI Bayi Usia 1-3 Bulan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi

Tabel 5. Perbedaan Frekuensi Menyusu ASI Bayi Usia 1-3 Bulan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	p-value
Frekuensi Menyusu	Sebelum	16	8,3	1,40	-7,303	0,000
	Sesudah	16	10,3	1,70		

1. Gambaran Frekuensi Menyusu Bayi Usia 1-3 Bulan Sebelum Dilakukan Pijat di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang

Hasil analisis univariat pada tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan pijat, frekuensi menyusu bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang dalam kategori kurang sejumlah 4 bayi (25,0%), dalam kategori cukup sejumlah 11 bayi (68,8%), dan dalam kategori baik sejumlah 1 bayi (6,2%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi menyusu bayi sebelum diberikan pijat dalam kategori cukup.

Hasil di atas menunjukkan bahwa frekuensi menyusui bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, sebagian besar dalam kategori cukup. Frekuensi menyusu bayi bisa dipengaruhi oleh faktor usia. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa hasil rata-rata frekuensi menyusui bayi berdasarkan usia diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi menyusui pada bayi usia 1 bulan adalah 9,4 kali per hari sedangkan pada bayi usia 2 bulan hanya 7,4 kali per hari. Sebagaimana dinyatakan oleh Isma (2015) bahwa semakin bertambah usia bayi, akan semakin rendah frekuensi menyusui dibandingkan bulan pertama. Bayi menyusu dengan intensitas yang berbeda, pada bulan-bulan awal, bayi dapat menyusu 7-9 kali per hari, bayi akan menyusu 8-9 kali di usia 2 bulan, dan bayi akan menyusu 7-8 kali di usia 3 bulan.

Sebanyak 4 bayi (25,0%) yang memiliki frekuensi menyusu dalam kategori kurang. Hal ini bisa terjadi misalnya karena ibu menyusui bayinya hanya karena permintaan bayi, misalnya saat bayi menangis. Menyusui hanya berdasarkan permintaan bayi akan menimbulkan masalah diantaranya bayi tidak minta terlalu sering disusui. Ada beberapa bayi terlalu tenang dan tidak menangis bila lapar. Jika hal ini terjadi akan mengakibatkan penambahan berat badan bayi tidak cukup. Oleh karena itu ibu harus mengetahui cara menyusui bayinya lebih sering daripada yang diminta bayi.

Frekuensi menyusui yang baik akan berpengaruh terhadap pertumbuhan

bayi yang dapat dilihat dari adanya kenaikan berat badan bayi setiap bulan. Kandungan nutrisi alami yang mudah diserap saluran cerna bayi serta growth faktor dalam ASI dapat menunjang pertumbuhan bayi terutama dari segi berat badan. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bayi yang diberi ASI dengan frekuensi menyusu yang tepat akan memiliki penambahan berat badan yang normal (Riordan, 2004).

Selain itu, frekuensi menyusu juga bisa dipengaruhi oleh faktor durasi menyusu yang terlalu singkat atau kurang dari 10 menit, bayi yang belum kenyang akan minta minum terus menerus, sebagaimana dinyatakan oleh anonim (2011) bahwa bayi disebut menyusu jika bayi membuka rahang lebar dan menyusu minimal 10 menit (bukan hanya sekedar ngempeng).

2. Gambaran Frekuensi Menyusu Bayi Usia 1-3 Bulan Sesudah Dilakukan Pijat di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang

Hasil analisis univariat pada tabel 4.3 diketahui bahwa sesudah diberikan pijat sebagian besar frekuensi menyusu bayi dalam kategori dalam kategori kurang sejumlah 1 bayi (6,3%), dalam kategori cukup sejumlah 6 bayi (37,5%) dan dalam kategori baik sejumlah 9 bayi (56,2%). Ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan pijat sebagian besar frekuensi menyusu bayi dalam kategori baik.

Hasil di atas menunjukkan bahwa frekuensi menyusu bayi telah mengalami perubahan menjadi lebih baik sesudah dilakukan pijat dibandingkan sebelum dilakukan pijat, sesuai dengan IDAI (2012) menyatakan bahwa frekuensi menyusu bayi usia 1-3 bulan sekitar 8 – 12 kali perhari, selain itu bayi yang sehat dapat mengosongkan 1 payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung akan kosong dalam waktu 2 jam. Untuk menjaga keseimbangan besarnya kedua payudara dan diusahakan sampai payudara kosong agar produksi ASI tetap baik. Ibu sebaiknya dianjurkan untuk menyusui sebagai respon isyarat

bayi dan berhenti menyusui bila bayi tampak kenyang (isyarat kenyang meliputi relaksasi seluruh tubuh, tidur saat menyusui dan melepaskan puting). (Verney, 2007). Selain itu, hal ini sesuai dengan pembagian frekuensi menyusui pada bayi usia 1-3 bulan menurut Anisa Falikhah 2015 yaitu frekuensi menyusui dikatakan baik apabila dalam 24 jam bayi menyusui bayi menyusui lebih dari 10 kali, dan bayi dikategorikan cukup apabila menyusui 8-10 kali dalam 24 jam, sedangkan bayi yang menyusui kurang dari 8 kali dalam 24 jam termasuk dalam kategori kurang.

3. Perbedaan Frekuensi Menyusui ASI Bayi Usia 1-3 Bulan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang

Hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji t dependen didapatkan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan frekuensi menyusui ASI bayi usia 1-3 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Ini terlihat dari hasil rata-rata frekuensi bayi menyusui ASI sebelum dilakukan pijat adalah 8,3 kali dalam 24 jam. Kemudian, meningkat menjadi 10,3 kali dalam 24 jam sesudah dilakukan pijat bayi.

Hasil ini dikarenakan bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin, sehingga penyerapan makanan lebih baik. Aktifitas itulah yang menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusui pada ibunya dibandingkan bayi yang tidak dilakukan pijat.

Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Annisa Falikhah (2015) melakukan pemijatan rutin 2X seminggu selama 4 minggu pada 17 bayi menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat bayi ada 11 orang (64,7%) yang termasuk dalam kategori baik,

sedangkan 6 orang (35,3%) lainnya masuk ke kategori cukup, setelah dilakukan pijat bayi sebanyak 17 orang (100%) masuk dalam kategori baik.

Kedua hasil penelitian di atas sesuai dengan apa yang dinyatakan Luize A (2006) bahwa pijat bayi akan merangsang peningkatan aktivitas nervus vagus yang akan menyebabkan penyerapan lebih baik pada system pencernaan, sehingga bayi akan lebih cepat lapar dan frekuensi menyusui bayi akan semakin sering. Selain itu terdapat berbagai manfaat pijat bayi bagi bayi antara lain meningkatkan berat badan karena bayi lebih sering menyusui, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat bayi tidur lebih lelap, dan dapat meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian di atas juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Roesli (2008) yang mengatakan pijat bayi meningkatkan aktifitas nervus vagus dan akan merangsang hormon pencernaan antara lain insulin dan gaselin. Insulin memegang peranan pada metabolisme, menyebabkan kenaikan metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, sintesa asam lemak, ambilan asam amino sintesa protein. Jadi insulin merupakan suatu hormon anabolik penting yang bekerja pada berbagai jaringan termasuk hati, lemak dan otot. Peningkatan insulin dan gastrin dapat merangsang fungsi pencernaan sehingga penyerapan terhadap sari makanan pun menjadi lebih baik. Penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar karena itu bayi lebih sering menyusui. Akibatnya produksi ASI akan lebih banyak.

4. KESIMPULAN

Sebelum dilakukan pijat sebagian besar frekuensi menyusui bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang dalam kategori cukup (8x-10x sehari), yaitu sejumlah 11 bayi (68,8%).

Sesudah dilakukan pijat sebagian besar frekuensi menyusui bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan

Kabupaten Semarang dalam kategori dalam kategori baik (> 10x sehari), yaitu sejumlah 9 bayi (56,2%).

Terdapat perbedaan yang signifikan frekuensi menyusu ASI bayi usia 1-3 bulan sebelum dan sesudah dilakukan pijat bayi di Desa Candi Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang dengan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Bidan dan tenaga kesehatan lainnya lebih aktif dan lebih banyak lagi memberikan sosialisasi kepada ibu dan ini juga dapat dilakukan dengan membuka pelayanan pijat bayi di klinik atau tempat praktik bidan.

5. REFERENSI

Alan Heath, & Nicki Bain Bridge. 2006. *Baby Massage*. Jakarta: Dian Rakyat.

Anonymous. Frekuensi menyusu, 2015 [Diakses tanggal 7 November 2015]. Didapat dari <http://www.parenting.com>

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta

Departemen Kesehatan RI. (2005). *Manajemen Laktasi*. Jakarta : Depkes RI.

Jurnal Media Ilmu Kesehatan Vol. 1, No. 1, April 2012. Yogyakarta: STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta.

Kepmenkes RI 369/Menkes/SK/III. Tentang Standar Profesi Bidan. Departemen kesehatan ; Jakarta 2007.

Kusmini, Melyana, Sutarmi dkk. 2015. Modul IHCA

Muchtadi, Deddy. 2002. *Gizi Untuk Bayi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian Kesehatan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Nursanti, Ida. 2012. *Meningkatkan Frekuensi Menyusui Mempercepat Onset Laktasi*.

Purwadi, Rina. Menyusu ASI. 2015 [Diakses tanggal 8 November 2015]. Didapat dari <http://www.nestle.co.id>

Riyanto, Agus (2011). Yogyakarta: Nuha Medika.

Riksaani, Ria. 2015. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Jakarta: Dunia Sehat.

Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medica.

Roesli, Utami dR, SpA, MBA., CIMI. 2008. *Pedoman Pijat Bayi Prematur dan Bayi Usia 0-3 Bulan*. Jakarta: Trubus Agriwidya. 2011. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Siregar, Arifin, Muhammad. 2015. *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Medan; FKM USU