

Pengaruh Pijat Endorphin Dan Dukungan Suami Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum

Melan Yulianti¹, Fadhiyah Noor Anisa², Zulliati³, Nurul Hidayah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Email Penulis Korespondensi: inimelanyulianti@gmail.com

Article History:

Received Jan 24th, 2026

Accepted May 12nd, 2026

Publish May 20th, 2026

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang optimal sangat krusial bagi tumbuh kembang bayi. Namun, cakupan ASI eksklusif nasional masih rendah, yakni 65,8% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023), jauh dari target 80%. Hambatan produksi ASI dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikososial, termasuk stres dan kurangnya dukungan keluarga, khususnya suami. Data lokal dari Puskesmas Pekauman menunjukkan cakupan ASI eksklusif yang tidak merata serta kendala pengetahuan dan praktik ibu postpartum, yang meningkatkan risiko malnutrisi dan komplikasi bayi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intervensi pijat endorphin dan dukungan suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Pekauman, Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan yaitu desain quasi-eksperimen dengan dua kelompok (eksperimen dan kontrol), masing-masing 6 ibu postpartum, total sampel 12 ibu postpartum, dipilih secara *purposive sampling*. Kelompok eksperimen menerima intervensi pijat endorphin dan dukungan suami, sementara kontrol tidak. Diukur menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Mann-Whitney U* karena distribusi data tidak normal. Hasil penelitian Rata-rata kenaikan berat badan bayi pada kelompok eksperimen lebih signifikan (rata-rata 3.108 g) dibanding kontrol (2.838 g). Uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai *p* sama dengan 0,010 untuk pijat endorphin dan *p* sama dengan 0,004 untuk dukungan suami (*p* kurang dari 0,05), mengindikasikan intervensi secara signifikan meningkatkan produksi ASI. Kesimpulan: Pijat endorphin dan dukungan suami berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, yang mendukung strategi penguatan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci : ASI, Endorphin, Suami, Pijat, Postpartum

Abstract

Background: Optimal breast milk production is crucial for infant growth and development. However, national exclusive breastfeeding coverage remains low at 65.8% (Indonesian Health Survey, 2023), far from the target of 80%. Barriers to breast milk production are influenced by physiological and psychosocial factors, including stress and lack of family support, especially from husbands. Local data from the Pekauman Community Health Center (Puskesmas) show uneven exclusive breastfeeding coverage and limited knowledge and practices among postpartum mothers, which increase the risk of malnutrition and infant complications. This study aims to analyze the effect of endorphin massage intervention and husband support on increasing breast milk production in postpartum mothers at the Pekauman Community Health Center, Banjarmasin. The research method used was a quasi-experimental design with two groups (experimental and control), each consisting of 6 postpartum mothers, for a total sample of 12 postpartum mothers, selected using purposive sampling. The experimental group received endorphin massage intervention and husband support, while the control group did not. Measurements were carried out using questionnaires and observation sheets. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Mann-Whitney U test due to non-normal distribution. Results: The average infant weight gain in the experimental group was significantly higher (average 3,108 g) than in the control group (2,838 g). The Mann-Whitney U test showed a p-value of 0.010 for endorphin massage and p-value of 0.004 for husband support (p less than 0.05), indicating that the intervention significantly increased breast milk production. Conclusion: Endorphin

massage and husband support play an important role in increasing breast milk production in postpartum mothers, which supports the strategy of strengthening exclusive breastfeeding.

Keyword : *Breast Milk, Endorphin, Husband, Massage, Postpartum*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama dalam enam bulan pertama kehidupan (ASI eksklusif). Masa menyusui memegang peranan krusial dalam pertumbuhan fisik, emosional, dan kognitif anak karena Air Susu Ibu (ASI) menyediakan nutrisi esensial yang diperlukan untuk perkembangan bayi [1] Data dari *World Health Organization 2023*, mengatakan bahwa prevalensi ASI Eksklusif secara global di seluruh dunia saat ini menunjukkan persentase sebesar 48%, Angka ini menunjukkan peningkatan 10%, dalam satu dekade terakhir dan mendekati target *World Health Assembly (WHA)* sebesar 50% pada tahun 2025. Namun, Angka ini masih menunjukkan bahwa ada tantangan dalam mencapai target global untuk pemberian ASI Eksklusif.

Maternal Prenatal Death Notification (MPDN) tahun 2023 melaporkan bahwa Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia yaitu 29.945 kematian bayi per 1000 kelahiran bayi yang hidup, artinya setiap 1.000 kelahiran bayi ada 17 bayi meninggal. Faktor utama yang berkontribusi terhadap angka kematian bayi meliputi diare, malnutrisi, dan infeksi. Tingginya morbiditas dan mortalitas pada bayi ini sebenarnya dapat diminimalisir melalui penerapan pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif. Hal ini dikarenakan tanpa ASI eksklusif, bayi memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap berbagai penyakit yang secara signifikan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas [2] Di Kalimantan Selatan cakupan ASI Eksklusif mengalami peningkatan sebesar 7% pada tiga tahun terakhir. Namun, peningkatan persentase ini masih belum mencapai target yang ditetapkan Peraturan Presiden RI Nomor 72 tahun 2021 tentang percepatan pencegahan stunting dengan indikator ASI eksklusif yang harus dicapai yaitu sebesar 80% [3]

ASI eksklusif di Kota Banjarmasin Pada tahun 2021, tercatat sekitar 37,99%, dari 3.951 bayi yang menerima ASI eksklusif, di tahun 2022 ada peningkatan cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 59,9% dari 6.228 bayi, dan untuk di tahun 2023 terdapat peningkatan cakupan ASI sebesar 65% dari 6.756 bayi yang menerima ASI eksklusif. Secara keseluruhan, cakupan ASI eksklusif di Kota Banjarmasin pada tahun 2021-2023 masih belum mencapai target nasional sebesar 80%. Untuk Puskesmas Pekauman cakupan ASI Eksklusifnya mencapai 90% dari 1.057 bayi yang mendapat ASI eksklusif ditahun 2023. Cakupan tersebut tergolong tinggi dan telah mencapai target yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

Namun, perlu diketahui bahwa penyebab tingginya angka cakupan tersebut dikarenakan wilayah puskesmas pekauman mencakup 5 kelurahan dan memiliki 5 puskesmas pembantu (pustu) sehingga jumlah data penduduk dan jumlah bayi tergolong lebih tinggi dari puskesmas lain yang ada di kota Banjarmasin. Hal ini, mempengaruhi tingkat persentase cakupan ASI Eksklusif di puskesmas pekauman dan apabila persentase dibagi perkelurahan maka persentase jumlah cakupan ASI Eksklusif tidak mencapai 90%. Upaya untuk mengoptimalkan produksi ASI pada ibu menyusui dapat dilakukan dengan memperhatikan asupan gizi, hidrasi, serta menjaga kualitas dan kuantitas istirahat selama masa laktasi. Selain itu, pijat pada payudara dapat meningkatkan sirkulasi darah di area payudara dan mempersiapkan payudara untuk proses menyusui.

Pijat endorfin merupakan salah satu metode alternatif non-farmakologis yang memiliki potensi untuk mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. pijat endorfin dapat merangsang peningkatan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin. Oleh karena

itu, pemberian pijat endorpin kepada ibu postpartum berpotensi memberikan efek relaksasi dan kenyamanan selama masa laktasi [4] Peran suami dalam mendukung produksi ASI merupakan determinan utama keberhasilan menyusui. Melalui upaya menciptakan suasana yang kondusif, memberikan dukungan praktis, serta meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya ASI, suami memiliki kontribusi signifikan dalam memastikan ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Dukungan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan ibu dan anak, tetapi juga berfungsi mempererat ikatan emosional dalam keluarga secara menyeluruh

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui diskusi singkat yang telah penulis lakukan di PONED Puskesmas Pekauman, pada 10 ibu postpartum 3 diantaranya kurang mengetahui tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, 2 diantaranya ibu bekerja sehingga kesulitan untuk memenuhi kebutuhan ASI pada bayinya, 5 lainnya mengatakan ASI ibu tidak keluar di 2 jam pertama postpartum sampai dengan 2 hari postpartum sehingga ibu memberikan susu formula kepada bayinya. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa terdapat sejumlah faktor determinan yang memengaruhi rendahnya cakupan ASI yaitu mencakup pengetahuan ibu tentang manfaat pemberian ASI, dukungan dari keluarga, ibu bekerja, dan kondisi sosial ekonomi. Hasil kajian ini sejalan dengan penelitian Salma Qurrata A'yun & Enny Yuliaswati, 2024 yang membuktikan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dan motivasi dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif p sama dengan 0,000. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu, semakin besar pula motivasinya untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya [5].

2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Tahapan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan tahapan proses perizinan ke Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. Penelitian ini telah lolos uji etik oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan Nomor sertifikat 0982/A/LPPM/UNISM/VI/2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

2) Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *two group post-test equivalent control group design* [6]. Populasi penelitian adalah ibu postpartum yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Pekauman pada Bulan Januari-Maret 2025, yaitu sejumlah 22 orang. Sampel pada penelitian ini sejumlah 12 orang, pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Dalam populasi kecil, pengambilan sampel secara *purposive* dengan jumlah yang disesuaikan dapat diterima secara metodologis asalkan disertai justifikasi yang kuat dan pemilihan sampel yang representatif [7]. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Mann-Whitney U* karena distribusi data yang tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Usia	Frekuensi	Presentasi
≤20 & ≥ 35 tahun	2	16,7%
21-35 tahun	10	83,3%
Total	12	100%
Paritas	Frekuensi	Presentasi

Primipara	4	33,3%
Multipara	8	66,7%
Total	12	100%
Pendidikan	Frekuensi	Presentasi
SD	3	25%
SMP	2	16,7%
SMA	5	41,7%
S1	2	16,7%
Total	12	100%
Pekerjaan	Frekuensi	Presentasi
Bekerja	2	16,7%
Tidak Bekerja	10	83,3%
Total	12	100%

Berdasarkan tabel 1, Karakteristik responden menunjukkan mayoritas ibu postpartum berusia 21-35 tahun (83,3%), multipara (66,7%), lulusan SMA (41,7%), dan tidak bekerja (83,3%). Karakteristik ini relevan dengan optimalitas fisiologis produksi ASI, pengalaman menyusui sebelumnya, pemahaman informasi kesehatan, serta ketersediaan waktu untuk interaksi menyusui.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pijat Endorphin pada Ibu Postpartum

	N	Mean BB_H1	Mean BB_H2	Mean BB_H3	Mean BB_H4	Mean BB_H5	Mean BB_H6	Total Nilai rata-rata
Kelompok Eksperimen	6	2973.50	2971.67	3039.67	3180.00	3209.50	3275.33	3108.28
Kelompok Kontrol	6	2834.50	2829.17	2855.00	2842.50	2829.17	2828.17	2838.50

Berdasarkan tabel 2, peningkatan berat badan (BB) 12 bayi (6 kelompok eksperimen, 6 kontrol) selama 6 hari (pengukuran 6 kali). Kelompok eksperimen (ibu intervensi pijat endorphin) BB rata-rata meningkat dari 2.973 gram (hari 1) menjadi 3.275 gram (hari 6); keseluruhan 3.108 gram. Kelompok kontrol: BB menurun dari 2.934 gram menjadi 2.828 gram; keseluruhan 2.838 gram. Intervensi berkorelasi positif dengan peningkatan BB bayi melalui produksi ASI

Tabel 3. Distribusi Produksi ASI berdasarkan Dukungan Suami

Dukungan Suami	Frekuensi	Presentasi
Tidak Mendukung	5	41.7%
Mendukung	7	58.3%
Total	12	100%

Berdasarkan tabel 3, dukungan responden terbagi menjadi dua yaitu mendukung 58,3% dan tidak mendukung 41,7%.

Tabel 4. Distribusi Pengaruh Pijat Endorphin terhadap produksi ASI pada Ibu Postpartum

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	p-value
Eksperimen	6	9.17	55.00	0.015

Kelompok	6	3.83	23.00
----------	---	------	-------

Berdasarkan tabel 4, hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan *p value* sebesar 0.015 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pijat endorfin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pekauman.

Tabel 5. Distribusi Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Produksi Asi pada Ibu Postpartum

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p-value</i>
Eksperimen	6	9.50	57.00	0.004
Kelompok	6	3.50	21.00	

Berdasarkan tabel 5, hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan *p value* sebesar 0.004 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh dukungan suami terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pekauman.

2) Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu postpartum berusia 21-35 tahun (10 orang atau 83,3%), Hal ini sejalan dengan teori [8] yang menyebutkan bahwa usia 20–35 tahun adalah usia ideal dalam laktasi karena organ reproduksi dan hormon berada pada kondisi optimal. Ibu yang berusia di bawah 20 tahun masih tergolong belum matang baik secara fisik maupun sosial, sehingga belum siap menghadapi kehamilan, persalinan, dan proses menyusui bayi yang baru lahir. Di sisi lain, pada usia 35 tahun ke atas, produksi hormon cenderung menurun yang berdampak pada berkurangnya kemampuan menyusui. Sebagian besar berparitas multipara (ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali) adalah 66,7%, hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh [9] bahwa ibu multipara memiliki pengalaman menyusui sebelumnya yang berdampak positif pada kelancaran produksi ASI dan frekuensi menyusui. Kemudian, tingkat pendidikan rata-rata 41,7% berpendidikan SMA. Kemudian 83,3% ibu postpartum tidak bekerja. dimana hal ini mempengaruhi pengetahuan ibu tentang kesehatan, manfaat ASI, dan teknik menyusui yang benar. Responden yang mayoritas berpendidikan SMA dianggap telah memiliki pengetahuan dasar yang memadai untuk mengikuti anjuran kesehatan serta memahami pentingnya ASI, teori dari Friedman menguatkan, tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat pengetahuan, penerimaan informasi, dan keberhasilan laktasi dan Penelitian [10] mengungkapkan bahwa ibu yang tidak bekerja lebih mudah memberikan ASI eksklusif kepada bayinya karena tidak terbebani tekanan pekerjaan di luar rumah.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok ibu postpartum yang menerima intervensi pijat endorfin mengalami peningkatan rata-rata berat badan bayi yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen rata-rata berat badan bayi meningkat dari 2973 gram pada hari pertama menjadi 3275 gram pada hari keenam, dengan nilai rata-rata 3108 gram. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata berat badan bayi relatif stabil dan cenderung menurun, yaitu dari 2834 gram menjadi 2828 gram, dengan nilai rata-rata 2838 gram. Uji statistik *Mann-Whitney U* menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai *p-value* sebesar 0.010 ($p < 0,05$) hal tersebut, membuktikan bahwa pijat endorfin berpengaruh positif terhadap produksi ASI yang diindikasikan oleh pertambahan berat badan bayi yang lebih optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [11] membuktikan adanya perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pijat endorfin pada ibu yang mengalami postpartum blues ($p=0,000$). Penelitian ini menegaskan efektivitas intervensi pijat endorfin dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Kemudian, Penelitian oleh Widayati 2017 menemukan peningkatan produksi ASI setelah diberikan pijat endorfin, dengan indikator kenaikan rata-rata berat badan bayi dari 3.120g menjadi 3.480g dalam waktu singkat. pijat endorfin pada ibu postpartum memiliki pengaruh yang signifikan dalam

meningkatkan produksi ASI, terlihat dari peningkatan berat badan bayi yang lebih optimal dibandingkan tanpa intervensi. Pijat ini bekerja melalui peningkatan hormon endorfin, prolaktin dan oksitosin, yang secara fisiologis merangsang proses laktasi dan mempercepat refleksi *let-down* ASI.

Hasil penelitian menunjukkan dari 12 responden, terdapat 7 orang atau 58.3% sampel yang mendapatkan dukungan suami dengan nilai *p-value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini membuat ibu postpartum signifikan memiliki produksi ASI yang lebih baik dibanding ibu yang tidak mendapatkan dukungan penuh dari suami. Dukungan ini mengarah pada peningkatan kenyamanan, rasa percaya diri, dan pengurangan stres ibu, yang secara fisiologis merangsang produksi hormon oksitosin sebagai pemicu refleksi *let-down* ASI. Hal ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan [12] yang menyatakan bahwa dukungan suami dapat membuat ibu merasa lebih tenang sehingga memperlancar produksi ASI. Dukungan ini juga meningkatkan kepercayaan diri, kenyamanan, dan pengalaman keberhasilan ibu dalam menyusui. Dukungan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Data kuantitatif menunjukkan bahwa ibu yang mendapat dukungan penuh dari suaminya secara signifikan memiliki produksi ASI yang lebih baik, dapat dilihat dari peningkatan berat badan pada bayi yang cukup pesat dibandingkan dengan bayi yang ibunya tidak memperoleh dukungan tersebut. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Ribka dkk 2022 di RSUD Budhi Asih Jakarta Timur bahwa ibu yang mendapat dukungan suami memiliki peluang 16 kali lebih besar untuk kelancaran produksi ASI dibanding ibu tanpa dukungan suami, dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan menggunakan uji alternatif *Mann-Whitney U* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,015 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat dibuktikan bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI yang terlihat dari kenaikan berat badan bayi, dengan peningkatan rata-rata berat badan bayi di hari pertama 2.973 gram menjadi 3.275 gram di hari keenam. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, memiliki rata-rata berat badan bayi stabil bahkan menurun, yaitu dari 2.834 gram di hari pertama menjadi 2.828 gram di hari keenam. Hipotesis ini diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu, pijat endorfin terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Saudia dan Murni 2017 dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum” melaporkan bahwa intervensi pijat endorfin secara signifikan meningkatkan produksi ASI dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil yang sejalan juga ditemukan oleh Alza dan Nurhidayat 2020 melalui penelitian berjudul “Efektivitas Pijat Endorfin dalam Meningkatkan Sintesis ASI pada Ibu Nifas”, yang menunjukkan peningkatan kadar hormon oksitosin dan prolaktin sebagai mekanisme utama peningkatan produksi ASI *p-value* sebesar 0,003, ($p < 0,05$). Konsistensi hasil-hasil penelitian ini menggarisbawahi efektivitas pijat endorfin sebagai metode non-farmakologis yang dapat meningkatkan produksi dan kelancaran ASI pada ibu postpartum, melalui stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin serta perbaikan kondisi psikologis ibu selama proses laktasi.

Hasil penelitian menunjukkan menggunakan uji alternatif *Mann-Whitney U* kelompok eksperimen yang menerima intervensi menunjukkan nilai mean rank sebesar 9,50 dengan jumlah peringkat total (*sum of ranks*) sebesar 57,00. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi memperoleh nilai mean rank yang lebih rendah, yaitu sebesar 3,50 dengan *sum of ranks* 21,00. Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,004 atau $p < 0,05$ menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok adalah signifikan secara statistik. Dari total 12 responden, terdapat 7 orang atau 58.3% menerima dukungan penuh dari suami dengan nilai *p-value* yang signifikan 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa ibu postpartum yang mendapatkan dukungan suami secara signifikan memiliki produksi ASI yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan

dukungan tersebut. Dari analisis yang telah dilakukan peneliti antara kajian hasil dan konsep teori, bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh positif terhadap variabel yang diteliti, sehingga Ha dapat diterima. Dukungan suami berperan penting dalam mengurangi tingkat stres ibu postpartum yang memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kadar kortisol diketahui dapat menghambat hormon laktasi utama, yaitu prolaktin dan oksitosin, yang berfungsi dalam sintesis dan keluarnya ASI.

Dengan adanya dukungan sosial dan emosional dari suami, tingkat stres ibu menurun, sehingga hormon prolaktin dan oksitosin dapat berfungsi optimal. Kondisi psikologis ibu yang lebih nyaman dan tenang ini berkontribusi pada peningkatan kuantitas dan kualitas produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu, dimana dukungan suami terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pemberian ASI dan produksi ASI pada ibu postpartum. Astuti dan Wulaningsih 2021 dalam penelitian berjudul "Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Pemberian ASI Eksklusif" menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan suami memiliki peluang lebih besar memberikan ASI eksklusif, dengan nilai p -value sebesar 0,020 ($p < 0,05$). Dan diperkuat oleh studi Riskita 2019 yang menemukan bahwa sebagian besar ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif adalah mereka yang kurang mendapat dukungan dari suaminya. Penelitian lain oleh Ribka Septiana Silaen dkk 2022 dalam *Journal of Holistic Nursing and Health Science* melaporkan adanya hubungan bermakna antara dukungan suami dan pemberian ASI eksklusif dengan p -value 0,015 ($p < 0,05$). Selain itu, Penelitian Reyani et al 2021 menambahkan bahwa dukungan suami memberikan efek positif dalam menciptakan suasana nyaman dan mengurangi beban ibu selama masa menyusui, sehingga meningkatkan keberhasilan dari produksi ASI.

4. KESIMPULAN

Pijat endorfin berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan berat badan bayi secara signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan pijat endorfin dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dukungan suami juga turut berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Ibu yang mendapatkan dukungan dari suami menunjukkan hasil peningkatan produksi ASI yang lebih baik dibandingkan dengan ibu tanpa dukungan suami, yang tercermin dari kenaikan berat badan bayi. Gabungan intervensi pijat endorfin dan dukungan suami memberikan hasil yang optimal terhadap produksi ASI, menunjukkan adanya sinergi antara penurunan stres, peningkatan kenyamanan, serta motivasi ibu dalam menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indriani, D., & Retnoningrum, A. D. (2021). Pengaruh Panjang Badan Lahir, Asi Eksklusif, Jumlah Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Resiko Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 176–185. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i1.1651>
- [2] Ritmala, Ma'rufi, Chandra Montolalu, F., Zamli, Studi Magister Kesehatan Masyarakat, P., Mega Buana Palopo, U., & Author, C. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan Di Puskesmas Bantilang Kabupaten Luwu Timur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7919–7930.

- [3] Carol Sipasulta, G., Palin, Y. T., & Kalimantan Timur, P. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Muara Komam. *HumanTech Journal*, 2(4), 698–708.
- [4] Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medan, S. E. (2024). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- [5] Salma Qurrata A'yun, & Enny Yuliaswati. (2024). Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 193–202. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.714>
- [6] Hidayat, A. A. A. (2018). *Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan* (Cetakan ke-2). Jakarta: Salemba Medika
- [7] Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta [1] WHO, “Family Planning Contraception Statistics- World Health Organization,” Genewa, 2024.
- [8] Rahmawati, A., & Wahyuningati, N. (2020). Tipe Eksklusifitas Pemberian Asi Berdasarkan Paritas Dan Usia Ibu Menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 71–78. <https://doi.org/10.31964/jck.v8i2.140>
- [9] Carol Sipasulta, G., Palin, Y. T., & Kalimantan Timur, P. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Puskesmas Muara Komam. *HumanTech Journal*, 2(4), 698–708.
- [10] Nainggolan, A. W., S, D., Sinaga, S. N., Siregar, E. P., Sembiring, I. K., Manisah, I., & Pratini, J. (2024). Efektivitas E-Booklet Pijat Oketani Terhadap Peningkatan Self-Efficacy Dan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Gunung Tinggi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(2), 106–114. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/4293>
- [11] Ni Nyoman Deni Witari, Ni Made Dewianti, K. W. (2024). Pengaruh penerapan pijat endorphine massage. 7(1), 1–8.
- [12] Wahyuningtyas, D. P. (2019). Tingkat Pemberian ASI dalam Orientasi Islam terhadap Kognitif Anak Usia 4–6 Tahun di Kota Malang. *Atfalunā: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(1), 1-12 Wahyuningtyas, D. P. (2019). Tingkat Pemberian. <https://doi.org/10.32505/atifaluna.v2i1.862>