

**PENGARUH PENGGUNAAN *BREASTFEEDING PILLOW* TERHADAP  
*MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (MSDs) PADA IBU MENYUSUI  
DI PUSKESMAS RAWAT INAP SIDOMULYO PEKANBARU  
TAHUN 2019**

Yanti<sup>1</sup>, Ani Laila<sup>1</sup>, Yupita Tri Rezeki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*

<sup>2</sup>*Alumni Prodi DIV Kebidanan*

---

**ABSTRAK**

*Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada ibu menyusui merupakan ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara otot dan tulang karena aktivitas menyusui dilakukan ibu berulang-ulang setiap hari yang dapat mempengaruhi aktivitas pemberian ASI. Sebanyak 80,8% ibu mengalami ketidaknyamanan pada beberapa bagian tubuh ketika menyusui bayinya yang disebabkan oleh teknik menyusui serta posisi duduk yang belum tepat. Salah satu intervensi non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan *musculoskeletal* adalah dengan menggunakan *breastfeeding pillow* untuk menghilangkan atau meminimalkan nyeri *musculoskeletal* selama menyusui. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan *breastfeeding pillow* terhadap *musculoskeletal disorders* pada ibu menyusui. Jenis penelitian ini adalah *eksperimental* dengan *pretest-posttest* desain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui pada bulan Januari hingga Maret di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru . Sampel penelitian sebanyak 20 orang ibu menyusui. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan teknik wawancara menggunakan lembar kuisioner *Nordic Body Map*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian didapat rata-rata skor ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) ibu menyusui sebelum menggunakan *Breastfeeding Pillow* adalah 17,35 (SD: 5,008) dan sesudah menggunakan *Breastfeeding Pillow* adalah 11,05 (SD:0,887). Hasil uji statistik terdapat pengaruh *breastfeeding pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) ( $p=0,001$ ). Disarankan penggunaan *breastfeeding pillow* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif untuk mengurangi *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada ibu menyusui.

**Kata Kunci** : *Musculoskeletal Disorders, Menyusui, Breastfeeding Pillow*

**Daftar Pustaka** : 12 (2007-2017)

## PENDAHULUAN

Menyusui adalah kegiatan alamiah memberikan ASI kepada bayi atau balita dari payudara ibu (Fredregill, 2010). Menyusui tidak semudah apa yang kita lihat dan memerlukan latihan terutama bagi para ibu muda yang baru pertama kali melahirkan seorang anak. Untuk belajar bagaimana cara memegang dan menyangga bayi, seorang ibu menyusui harus berada pada posisi yang nyaman, membutuhkan waktu, koordinasi serta kesabaran (Lismaysarah, 2013).

Pada ibu menyusui, ketidaknyamanan posisi dapat menjadi salah satu hal yang mempengaruhi aktivitas proses pemberian ASI seperti berkurangnya durasi menyusui atau pemberian ASI menjadi tidak maksimal. Jika ibu sering mengalami ketidaknyamanan, selain akan mengganggu aktivitas pemberian ASI, juga akan memunculkan risiko terjadinya kesakitan pada ibu atau berkembang menjadi *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) atau ketidakseimbangan antara otot dan tulang karena aktivitas menyusui dilakukan ibu berulang-ulang setiap hari (Fitriani, 2017).

Hasil penelitian Klinpikul *et.al* (2010) menunjukkan bahwa posisi ibu selama menyusui menentukan bagaimana postur tubuh ibu selama kegiatan menyusui berlangsung. Edy dan Samad (2011) menyebutkan bahwa postur tubuh merupakan salah

satu dari hal yang paling sering dihubungkan dengan faktor risiko ergonomi. Rahmawati dan Sugiharto (2011) menyatakan bahwa seorang pekerja bila bekerja tidak pada posisi ergonomis, maka akan cepat merasa lelah, sering mengeluh sakit leher, sakit pinggang, rasa semutan, pegal-pegal di lengan dan tungkai serta gangguan kesehatan lainnya.

Menurut *International Breastfeeding Center* (2015) *Breastfeeding Pillow* (bantal ibu menyusui) dapat memberikan bantuan bagi posisi menyusui yang tepat. Bila ibu menempatkan bayi di atas bantal ibu menyusui, itu akan lebih nyaman untuk punggung, leher dan lengan (Fitriani, 2017). Penelitian yang terkait, Fitriani (2017) mengenai "Pengaruh Penggunaan Breastfeeding Pillow Terhadap Kenyamanan dan Kepuasan bayi dalam Proses Menyusui di Puskesmas Batua Makassar, menunjukkan bahwa pemakaian *breastfeeding pillow* berpengaruh terhadap kenyamanan ibu dan kepuasan bayi dalam proses menyusui ( $p < 0,05$ ) dimana sebanyak 20 ibu (100%) dengan kategori nyaman dengan memakai *breastfeeding pillow* pada proses menyusui dan sebanyak 19 bayi (95%) dengan kategori puas dengan memakai *breastfeeding pillow* pada proses menyusui. Ketidaknyamanan ketika menyusui bayi dapat menyebabkan ibu untuk malas menyusui bayinya sehingga bayi kekurangan ASI serta berdampak

pada program ASI eksklusif menjadi tidak terlaksana.

Dari 20 Puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru, belum terdapat Puskesmas yang mencapai target pemberian ASI eksklusif 80%, salah satunya adalah Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo dengan persentase pemberian ASI eksklusif sebesar 44,24%. Dari beberapa Puskesmas, masih terdapat Puskesmas dengan persentase pemberian ASI eksklusif dibawah Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo, seperti di Puskesmas Langsung yaitu 43,13%, Puskesmas Rumbai 42,67%, Puskesmas Rawat Inap Karya Wanita 42,19%, Puskesmas Payung Sekaki 42,02% dan Puskesmas Sidomulyo 30,56% (Dinkes Kota Pekanbaru, 2016). Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo adalah Puskesmas yang menyelenggarakan Kelas Ibu Nifas secara aktif. Kelas ibu nifas diselenggarakan setiap 2 minggu sekali atau 1 bulan sekali. Berdasarkan dari hasil survei di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo, jumlah ibu nifas periode 2017-2018 adalah sebanyak 1627 orang dengan sasarannya adalah 1948 ibu nifas.

Hasil pengamatan di PMB yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo, ditemukan bahwa 4 dari 6 ibu menyusui (66,67%) mengalami ketidaknyamanan pada *musculoskeletal*. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu ketika menyusui adalah akibat posisi menyusui yang kurang tepat. Ada

beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu ketika menyusui. Dari study yang dilakukan oleh Dhevy (2013) sebanyak 80,8% ibu mengalami ketidaknyamanan pada beberapa bagian tubuh ketika menyusui bayinya, yaitu pada bagian siku kiri dan pada punggung bagian bawah dan kiri. Ibu mengubah sikap duduknya selama menyusui dengan rata-rata jumlah perubahan sikapnya sebanyak 3 kali. Ibu merasakan ketidaknyamanan setelah lima menit menyusui dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu berupa pegal-pegal dan kesemutan. Metode untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu menyusui yang pernah diberikan adalah dengan memberitahukan kepada ibu teknik menyusui yang benar. Selain itu menganjurkan ibu untuk menggunakan bantuan alat berupa bantal untuk membantu menopang tubuh bayi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan *Breastfeeding Pillow* Terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2019”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *Eksperiment* dengan desain penelitian *one group pre test-post test design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2018 hingga Maret 2019 di Puskesmas Rawat

Inap Sidomulyo Pekanbaru. Populasi adalah seluruh ibu menyusui dan sampel berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner *Nordic Body Map*. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

**HASIL PENELITIAN**

**1. Analisis Univariat**

**Tabel 1. Rata-rata Skor Ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Menggunakan *Breastfeeding Pillow* di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru**

No	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max
1	Pretest	20	17,35	5,008	0-29
2	Posttest	20	11,05	0,887	10-13

**2. Analisis Bivariat**

**Tabel 2. Pengaruh Penggunaan *Breastfeeding Pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Ibu Menyusui Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru**

No.	Kel	N	Mean	SD	P Value
1	Pretest	20	17,35	5,008	0,001
2	Posttest	20	11,05	0,887	

**PEMBAHASAN**

**1. Ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Ibu Menyusui sebelum menggunakan *Breastfeeding Pillow* di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru**

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan pada 20 ibu menyusui, rata-rata skor ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada 20 responden ibu menyusui sebelum menggunakan *breastfeeding pillow* adalah  $17,35 \pm 5,008$ .

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Muliarthini (2016) rata-rata sebelum menggunakan *breastfeeding pillow* adalah  $37,54 \pm 1,694$ .

*Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang dirasakan oleh ibu menyusui disebabkan oleh faktor-faktor yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya adalah ibu yang baru melahirkan pertama kali dan belum mengetahui teknik menyusui yang benar. Menurut Lismaysarah (2013), menyusui tidak semudah apa yang kita lihat dan memerlukan latihan terutama bagi para ibu muda yang baru pertama kali melahirkan seorang anak. Untuk belajar bagaimana cara memegang dan menyangga bayi, seorang ibu menyusui harus berada pada posisi yang nyaman, membutuhkan waktu, koordinasi serta kesabaran.

## **2. Ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Ibu Menyusui sesudah menggunakan *Breastfeeding Pillow* di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru**

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan pada 20 ibu menyusui, rata-rata skor ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada 20 responden ibu menyusui sesudah menggunakan *breastfeeding pillow* adalah  $11,05 \pm 0,887$

Penelitian yang dilakukan Rakhmadhany (2013) menunjukkan hasil ibu menyusui akan mengalami keluhan muskuloskeletal sebesar 88,6% yang dipengaruhi oleh faktor kesegaran jasmani ibu menyusui. Richard (2013) menyatakan bahwa redesain alat kerja terjadi penurunan keluhan muskuloskeletal sebesar 30,63% demikian juga dengan penelitian Adiatmika (2007) yang menyebutkan perbaikan kondisi kerja dengan pendekatan ergonomic total dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal sebesar 5,24%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muliarthini (2016) tentang Penggunaan Redesain Bantal Menyusui Meningkatkan Motivasi Ibu Menyusui dan Kepuasan Bayi Serta Mengurangi Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Ibu Post Partum didapatkan bahwa penggunaan bantal menyusui dapat mengurangi keluhan muskuloskeletal pada ibu menyusui sebesar 6,36%.

Penggunaan *breastfeeding pillow* dapat memberikan bantuan bagi posisi menyusui yang tepat. Bila ibu menempatkan bayi di atas bantal ibu menyusui, itu akan lebih nyaman untuk punggung, leher dan lengan. *Breastfeeding Pillow* atau bantal menyusui merupakan salah satu kunci keberhasilan program ASI dengan mendukung ibu dalam proses menyusui dengan memberi rasa nyaman pada ibu saat menyusui dan kepuasan pada bayi (Fitriani, 2017).

## **3. Pengaruh Penggunaan *Breastfeeding Pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Ibu Menyusui Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru**

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata skor ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada 20 responden ibu menyusui sebelum menggunakan *breastfeeding pillow* adalah  $17,35 \pm 5,008$  dan sesudah menggunakan *breastfeeding pillow* adalah sebesar  $11,05 \pm 0,887$ .

Hasil tersebut menunjukkan bahwa bahwa ada pengaruh penggunaan *breastfeeding pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada ibu menyusui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru ( $p=0,001$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliarthini (2016) tentang

Penggunaan Redesain Bantal Menyusui Meningkatkan Motivasi Ibu Menyusui dan Kepuasan Bayi Serta Mengurangi Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Ibu Post Partum. Pada penelitian tersebut didapatkan keluhan muskuloskeletal pada kelompok kontrol adalah  $37,54 \pm 1,694$ . Musculoskeletal Disorders (MSDs) merupakan ketidakseimbangan antara otot dan tulang karena aktivitas menyusui dilakukan ibu berulang-ulang setiap hari (Fitriani, 2017). Berdasarkan data Departemen Kesehatan RI (2006) Gangguan Muskuloskeletal adalah gangguan pada bagian otot rangka yang disebabkan karena otot menerima beban statis secara berulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan akan menyebabkan keluhan pada sendi, ligamen dan tendon (Umami, dkk. 2014)

Hasil penelitian terkait yang dilakukan oleh Fitriani (2017) tentang Pengaruh Pemakaian Breastfeeding Pillow Terhadap Kenyamanan Ibu dan Kepuasan Bayi dalam Proses Menyusui di Puskesmas Batua Makassar didapatkan bahwa sebanyak 20 ibu (100%) merasa puas dan nyaman dengan memakai breastfeeding pillow selama menyusui. Penggunaan *breastfeeding pillow* dapat memberikan bantuan bagi posisi menyusui yang tepat. Bila ibu menempatkan bayi di atas bantal ibu menyusui, itu akan lebih nyaman

untuk punggung, leher dan lengan. *Breastfeeding Pillow* atau bantal menyusui merupakan salah satu kunci keberhasilan program ASI dengan mendukung ibu dalam proses menyusui dengan memberi rasa nyaman pada ibu saat menyusui dan kepuasan pada bayi (Fitriani, 2017).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang dirasakan ibu saat menyusui sebelum menggunakan *breastfeeding pillow* menunjukkan *mean* 17,35 dan sesudah menggunakan *breastfeeding pillow* menunjukkan *mean* 11,05. Hasil uji statistik didapatkan *p value* = 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *breastfeeding pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada ibu menyusui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2017) tentang Pengaruh Pemakaian Breastfeeding Pillow Terhadap Kenyamanan Ibu dan Kepuasan Bayi Dalam Proses Menyusui di Puskesmas Batua Makassar. Uji statistik dengan korelasi *Fisher's Exact* diperoleh nilai  $p=0,020$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan dan korelasi dengan pemakaian *breastfeeding pillow* terhadap kenyamanan ibu dalam proses menyusui.

Penelitian lain yang dilakukan Rakhmadhany (2013) menunjukkan hasil ibu menyusui akan mengalami keluhan muskuloskeletal sebesar 88,6% yang dipengaruhi oleh faktor kesegaran jasmani ibu menyusui. Richard (2013) menyatakan bahwa redesain alat kerja terjadi penurunan keluhan muskuloskeletal sebesar 30,63% demikian juga dengan penelitian Adiatmika (2007) yang menyebutkan perbaikan kondisi kerja dengan pendekatan ergonomis total dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal sebesar 5,24%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Muliarthini (2016) tentang Penggunaan Redesain Bantal Menyusui Meningkatkan Motivasi Ibu Menyusui dan Kepuasan Bayi Serta Mengurangi Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Ibu Post Partum didapatkan bahwa penggunaan bantal menyusui dapat mengurangi keluhan muskuloskeletal pada ibu menyusui sebesar 6,36%.

Dengan adanya penurunan ketidaknyamanan ini membuktikan bahwa penggunaan *breastfeeding pillow* dapat mengurangi *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang dialami ketika ibu menyusui. *Breastfeeding pillow* merupakan pemanfaatan teknologi tepat guna yang digunakan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ibu ketika menyusui akibat teknik menyusui yang kurang tepat dan lamanya proses menyusui.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Januari sampai

dengan bulan Maret 2019 tentang Pengaruh Penggunaan *Breastfeeding Pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Ibu Menyusui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata skor ketidaknyamanan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) ibu menyusui sebelum menggunakan *Breastfeeding Pillow* adalah 17,35 (SD:5,008) dan sesudah menggunakan *Breastfeeding Pillow* adalah 11,05 (SD:0,887).
2. Terdapat pengaruh penggunaan *breastfeeding pillow* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada ibu menyusui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru ( $p$  value= 0,001)

## SARAN

1. Bagi Petugas Puskesmas  
Diharapkan kepada bidan di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo agar dapat menerapkan teknik menyusui dengan menggunakan alat berupa *breastfeeding pillow* sebagai metode untuk mengurangi *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada ibu menyusui terutama pada kelas ibu nifas.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan bagi perpustakaan Poltekkes Kemenkes Riau dapat menyediakan referensi buku tentang teknologi tepat guna khususnya mengenai bantal menyusui sehingga dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Peneliti lain  
Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai *breastfeeding pillow* dengan sampel yang lebih homogen dan perlu kajian lebih lanjut untuk waktu intervensi penelitian. Sampel yang digunakan kurang tepat jika menggunakan ibu menyusui hari ke 3 dan 4, sebaiknya sampel yang digunakan adalah ibu menyusui 2 minggu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, dkk. (2007) *Perbaikan Kondisi Kerja dengan Pendekatan Ergonomi Total dalam Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan Serta Meningkatkan Produktifitas dan Penghasilan Pengrajin Pengecatan Logam di Kediri, Tabanan*. Program Studi Doktor Ilmu Kedokteran Program Pasca Sarjana Universitas Udayana, Bali.
- Edy, Sarwo dan Rasmidar Samad. (2011) *Aplikasi Postur yang Ergonomi Dokter Gigi Selama Perawatan Klinis di Kota Makassar*. Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin Makassar
- Fitriani. (2017) *Pengaruh Pemakaian Breastfeeding Pillow Terhadap Kenyamanan Ibu dan Kepuasan Bayi dalam Proses Menyusui di Puskesmas Batua Makassar*. Jurnal Mitrasehat Vol VII No. 2
- Fredregill, Suzanne dan Ray Fredregill. (2010) *The Everything Breastfeeding Book. Second Edition*. U.S.A: F+W Media Inc.
- Klinpikul, N., et. al. (2010) *Factors Affecting Low Back Pain during Breastfeeding of Thai Woman*. *World Academy of Science, Engineering and Technology*. Available on: <http://www.waset.org/journals/waset/v48/v48-56.pdf>
- Lismaysarah Mona. (2013) *Hubungan teknik menyusui dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Blang Bintang Aceh*
- Muliarthini (2016) *Penggunaan Redesain Bantal Menyusui Meningkatkan Motivasi Ibu Menyusui dan Kepuasan Bayi Serta Mengurangi Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Ibu Post Partum*. Jurnal
- Nindya. (2013) *Bantal Menyusui Untuk Kenyamanan Ibu dan Anak*. *Deha.Care*
- Rahmawati, Yulita dan Sugiharto. *Hubungan Sikap Kerja Duduk dengan Kejadian Cumulative Trauma Disorder Pekerja Pengamplasan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 1



Rakhmadhany, Titi. (2013) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Ibu Menyusui Bayi dengan Usia 0 sampai 6 Bulan di Kelurahan Pisangan Ciputat Timur*. FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Roesli, Utami (2009) *Panduan Praktis Menyusui*. Cet. I. Jakarta: Pustaka Bunda.

Umami, dkk. (2014) *Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Batik Tulis*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan : vol. 2 (no. 1) Januari 2014