
PERAWATAN PAYUDARA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS

Elza Wulandari¹, Violita Siska Mutiara¹, Mika Oktarina¹, Mimi Yosiyanti¹,
Buyung Keraman¹

¹ Prodi Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

*) Email Korespondensielzawulandari65@gmail.com

Abstract: Breast Care Improves Production of Breast Milk. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2016, the number of exclusive breastfeeding in the world is around 38 percent. Breast care is a way to increase exclusive breastfeeding. Breast care is useful for smoothing the reflex for breastfeeding. The purpose of this study was to determine the effect of breast care on the production of breast milk for post-partum mothers at Lungkang Kule Public Health Center, Kaur Regency. The research design used pre-experimental methods. The samples in this study were part of the postpartum mothers in the Lungkang Kule Community Health Center, Kaur Regency. The number of samples in this study were 16 people taken by purposive sampling technique. Data analysis using Paired Sample T-Test. The results showed that there was an average milk production after breast care at Lungkang Kule Public Health Center, Kaur Regency, namely 80.31. The average milk production before breast care was carried out at Lungkang Kule Community Health Center, Kaur Regency, namely 39.69. There is an effect of breast care on the production of breastmilk for postpartum mothers at Lungkang Kule Public Health Center, Kaur Regency.

Keywords: *Postpartum, Breast Care, Breast Milk Production*

Abstrak: Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 angka pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 38 persen. Peningkatan dalam pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan salah satunya dengan Perawatan payudara. Perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur. Desain penelitian menggunakan metode pra eksperimental. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang diambil dengan tehnik purposive sampling. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada rata-rata produksi ASI sesudah dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yaitu 80,31. Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yaitu 39,69. Ada pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Perawatan Payudara, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Sumber gizi yang paling baik untuk pertumbuhan bayi adalah Air Susu Ibu (ASI). Oleh karena itu bayi usia dibawah 6 bulan cukup diberikan ASI saja tanpa makanan tambahan yang lainnya untu kebutuhannya. (Martalita, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 angka pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu 38 persen di dunia (IBI, 2018). Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, bayi 0-6 bulan yang diberikan ASI secara eksklusif sebesar 29,5%.

Mengacu pada target Renstra tahun 2016 yang sebesar 42%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan tahun 2016 belum mencapai target nasional (Kemenkes, Profil Kesehatan Indonesia, 2017).

Selanjutnya, Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017, bayi 0-6 bulan yang diberikan ASI secara eksklusif sebesar 61,33%. Mengacu pada target Renstra tahun 2017 yang sebesar 44%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan tahun 2017 sudah mencapai target nasional (Kemenkes, Profil Kesehatan Indonesia, 2018)

Tindak lanjut dari pemerintah untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dengan menerbitkan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33 tahun 2012 mengenai pemberian ASI eksklusif, terdapat pada pasal 6 yang berbunyi bahwa "Setiap ibu melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya" (Peraturan Pemerintah RI, No 33 Tahun 2012).

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif mudah terkena penyakit dan infeksi, mengalami diare dan rentan terhadap obesitas saat dewasa. Selain itu, dampak bagi ibu yang tidak memberikan ASI yaitu terjadinya bendungan ASI, mastitis dan berat badan tidak mudah kembali dengan cepat (Nugroho, 2011).

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif bisa disebabkan oleh produksi ASI yang tidak cukup. Produksi ASI yang tidak cukup disebabkan karena minimnya perawatan payudara yang dilakukan ibu nifas. Wanita Usia Subur terutama ibu nifas perlu melakukan perawatan payudara untuk memelihara kesehatan pada payudaranya dan dapat meningkatkan serta melancarkan produksi ASI. Perawatan payudara ini mulai dilakukan pada hari pertama atau kedua sesudah persalinan (Astutik, 2017).

Melakukan perawatan payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah sehingga mencegah terhambatnya proses pengeluaran ASI. Proses pengeluaran produksi ASI dipengaruhi

oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin berpengaruh dalam proses keluarnya ASI (Martalita, 2017).

Perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI dan cara ini juga dapat mengefektifkan peningkatan volume ASI pada payudara. Selain itu terjadinya bendungan ASI dapat dicegah dengan perawatan payudara juga. Penelitian Soleha (2019), menunjukkan adanya pengaruh antara perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2018 didapatkan bahwa dari 9 Kabupaten dan 1 Kota didapatkan bahwa cakupan ASI eksklusif yang sudah tercapai terdapat di Kabupaten Kepahiang sebanyak 997 orang (83,4%), Kabupaten Kaur sebanyak 812 (83,3%), Kabupaten Lebong sebanyak 840 orang (83,2%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2018).

Kabupaten yang belum mencapai target ASI eksklusif yaitu Kabupaten Bengkulu Utara sebanyak 2097 orang (77,9%), Kabupaten Rejang Lebong sebanyak 1345 orang (76,7%), Kabupaten Bengkulu Selatan sebanyak 1374 orang (72,5%), Kota Bengkulu sebanyak 219 orang (68,9%), Kabupaten Bengkulu Tengah sebanyak 415 orang (68,4%) dan Kabupaten Seluma sebanyak 1240 orang (62,2%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2018).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur Tahun 2019 didapatkan 3 Puskesmas dengan persentase ASI eksklusif terendah yaitu Puskesmas Lungkang Kule (11,4%), Puskesmas Kelam Tengah (20%) dan Puskesmas Naga Rantai (27%). Selanjutnya, Puskesmas dengan persentase ASI eksklusif tertinggi yaitu Puskesmas Padang Guci (100%), Puskesmas Mentiring (98%) dan Puskesmas Tanjung Kemuning (73%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur, 2020).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Rumusan masalah dalam penelitian adalah "Apakah ada pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur ?".

Tujuan penelitian untuk mempelajari Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur

METODE

Desain penelitian menggunakan metode pra eksperimental. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang

diambil dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*.

HASIL

1. Analisa Deskriptif

Analisis ini dilakukan untuk melihat rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur

Variabel	Mean (ml)	Median	Std
Produksi ASI sebelum perlakuan	39,69	40	8,056
Produksi ASI sesudah perlakuan	80,31	80	6,7

Dari tabel deskriptif di atas dapat diketahui produksi ASI sebelum perawatan payudara Rata-rata = 39,69 ml, median = 40 dan std. Deviasi = 8,056 dan produksi ASI sesudah perawatan payudara rata-rata = 80,31 ml, median = 80 dan std. deviasi = 6,7

2. Analisa Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur dapat dilihat pada

tabel berikut ini:

Dari tabel 2 Hasil Uji statistik Paired sample t-test didapat nilai $t = -13,437$ diharga mutlakkan menjadi $t = 13,437$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada pengaruh perlakuan terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur.

Tabel 2. Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur

Variabel	Mean (ml)	SD	t	p-value
Rata-rata produksi ASI sebelum perlakuan	39,69	8,056	13,437	
Rata-rata produksi ASI sesudah perlakuan	80,31	6,7		0,000

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yaitu 39,69 ml. Rata-rata produksi ASI sesudah dilakukan perawatan payudara

di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yaitu 80,31 ml. Hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara sangat perlu dilakukan supaya meningkatnya produksi ASI sehingga

ibu dapat menyusui bayinya dengan lancar.

Memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI merupakan tujuan dari dilakukannya perawatan payudara atau Breast Care (Mochtar, 2011). Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin selain itu memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu sehingga terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui dan dapat menyusui dengan baik, mengurangi risiko luka saat bayi menyusui (Khamzah, 2012).

Menurut penelitian Alhadar & Umaternate (2017), Perawatan payudara dengan pemijatan payudara mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ASI.

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmi, dkk (2020), yang menyebutkan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas.

Proses menyusui dapat lancar apabila perawatan payudara dilakukan dengan baik, mengingat payudara merupakan tempat memproduksi ASI yang butuh perawatan khusus sebelum ibu menyusui bayinya. Menjaga kebersihan supaya payudara tetap sehat dan terhindar dari infeksi merupakan langkah awal dari perawatan payudara. Perawatan payudara perlu dilakukan selesai melahirkan agar kelenjar-kelenjar air susu dapat dirangsang sehingga payudara bersih, tidak mudah lecet, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan yang dilakukan berupa pemijatan pada daerah payudara. Manfaat dari dilakukannya pemijatan untuk melancarkan keluarnya ASI dan mencegah terjadinya bendungan ASI karena meningkatkan volume ASI

Penelitian yang dilakukan Utami, dkk (2017), menyebutkan bahwa Ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa Semakin ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka ASI pun akan lancar. Melakukan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu saat setelah bayi lahir dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu (Pollard, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yaitu 39,69 ml dan sesudah dilakukan perawatan payudara di Puskesmas Lungkang Kule Kabupaten Kaur yaitu 80,31 ml, sehingga adanya pengaruh perawatan payudara dalam peningkatan produksi ASI ibu nifas. Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan dengan menggunakan penelitian yang berbeda peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam faktor-faktor penyebab produksi ASI tidak meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, F., & Umaternate, I. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara pada Ibu Hamil terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016 . *Jurnal Riset Kesehatan*, 7-12.
- Astutik, R. Y. (2017). *Payudara dan Laktasi Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur*. Kaur: Dinas Kesehatan Kabupaten Kaur.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2018). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.

- IBI. (2018). *World Breastfeeding Week*. Jakarta: Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia.
- Kemenkes, R. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, R. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Reproduksi Indonesia.
- Khamzah, S. (2012). *Segudang Keajaiban ASI yang Harus Anda Ketahui*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Martalita, D. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Mochtar, R. (2011). *Sinopsis Obstetri Edisi 3*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nugroho, T. (2011). *Asuhan Keperawatan Maternitas, Anak, Bedah dan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Peraturan Pemerintah RI. (No 33 Tahun 2012). *Peraturan Pemerintah tentang Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta: Database Peraturan.
- Pollard, M. (2016). *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Rahmi, J., Romlah, S. N., Ramadiahina, A., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. *Edu Masda Journal*.
- Soleha, S. N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu kebidanan Oksitosin*, 98-106.
- Utami, N. A., Tafwidhah, Y., & Maulana, M. A. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal Untan*.