

HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI

Sellia Juwita,¹ Ade Febriani², Nova Yulita³

Universitas Abdurrahman Jurusan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Email: [1sellia.juwita@univrab.ac.id](mailto:sellia.juwita@univrab.ac.id), [2ade.febriani@univrab.ac.id](mailto:ade.febriani@univrab.ac.id), [3nova.yulita@umri.ac.id](mailto:nova.yulita@umri.ac.id)

ABSTRACT

Breast milk contains various substances that are important for the growth and development of babies and according to their needs. However, there are still many mothers who do not give exclusive breastfeeding to their babies for several reasons, and vice versa mothers who want to breastfeed their babies but breast milk does not want to come out or breast milk production is lacking. Breastfeeding babies can facilitate breastfeeding in postpartum mothers, but during the postpartum period there are many factors that affect milk production such as breast care, breast milk supplements and oxytocin massage. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between breast care and milk production in postpartum mothers in the Payung Sekaki Public Health Center Working Area in 2020. This study used quantitative analytical research. The sampling technique is quota sampling with a sample of 32 people. The data analysis method used univariate and bivariate analysis with chi-square test. The results showed that breast care affects milk production where the p-value <0.05. There are several factors that influence the production of breast milk in postpartum mothers, such as the food that the mother consumes, the mother's psychology, medicines and breast care since pregnancy and after giving birth. Respondents are expected to better understand the benefits of breast care for milk production.

Keywords: *breast Care; milk production; postpartum*

ABSTRAK

ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Namun demikian masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi dengan beberapa alasan, begitu pula sebaliknya ibu yang ingin menyusui bayinya namun ASI tidak mau keluar atau produksi ASI yang kurang. Menyusui bayi dapat memperlancar ASI pada ibu nifas, namun pada masa nifas banyak sekali faktor yang mempengaruhi produksi ASI seperti perawatan payudara, suplemen ASI dan pijat oksitosin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki tahun 2020. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik. Teknik pengambilan sampel quota sampling dengan sampel sebanyak 32 orang. Metode analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian diperoleh bahwa perawatan payudara mempengaruhi produksi ASI dimana hasil p-value <0,05. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas ada beberapa faktor seperti makanan yang ibu konsumsi, psikologis ibu, obat-obatan dan perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan. Responden diharapkan lebih memahami manfaat perawatan payudara untuk produksi ASI.

Kata Kunci : perawatan payudara, produksi ASI, nifas

PENDAHULUAN

Pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan pertama kelahiran dapat mencegah kematian sekitar 1,3 juta bayi di seluruh dunia tiap tahun. Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia AKB pada tahun 2017 sebesar 24 per 1.000 kelahiran hidup. Data AKB di provinsi Riau tahun 2016 mengalami penurunan sebesar 1 % menjadi 7,8% dibandingkan dengan tahun 2015(1). ASI eksklusif merupakan ASI yang diberikan kepada bayi sejak lahir seama enam bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan

atau minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral)⁽¹⁾. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. ASI juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, imunologi dan psikologis. Walaupun ASI memiliki manfaat yang baik untuk bayi, namun faktanya masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif. Hal ini disebabkan karena beberapa alasan yaitu puting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi puting, atau bayi enggan menyusu sehingga membuat ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif⁽²⁾.

Namun demikian masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi dengan beberapa alasan, begitu pula sebaliknya ibu yang ingin menyusui bayinya namun ASI tidak mau keluar atau produksi ASI yang kurang. Masalah pada menyusui sering terjadi pada ibu pasca salin. Sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, produksi ASI akan meningkat sehingga payudara menjadi bengkak. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa bengkak tersebut pulih dengan cepat. Namun apabila ibu tidak segera memberikan ASI kepada bayinya akan menyebabkan bendungan pada ASI sehingga ibu akan merasanya nyeri pada payudara dan demam⁽³⁾

Perawatan payudara atau sering disebut Breast Care bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting⁽⁴⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Permata dengan judul "Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI di wilayah Kerja Puskesmas Kahean Kota Pematang Siantar" menunjukkan terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI diperoleh nilai $P\ value < 0,05 (P=0,007)$ ⁽⁵⁾.

Perawatan payudara dapat dilakukan oleh ibu, dibantu suami maupun keluarga, yang sebelumnya diajarkan oleh bidan atau petugas kesehatan lainnya. Bidan harus selalu mengembangkan dirinya agar mampu memenuhi peningkatan kebutuhan kesehatan kliennya. Keselamatan dan kesejahteraan ibu secara menyeluruh merupakan perhatian yang paling utama bagi bidan. Dengan perawatan payudara yang baik akan membantu pengeluaran ASI yang lancar, sehingga diharapkan program ASI eksklusif akan tercapai. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan dari 8 ibu nifas terdapat 5 orang ibu nifas mengalami masalah dalam menyusui dan tidak melakukan perawatan payudara sehingga sering terjadi hambatan pada saat menyusui yang pengeluaran ASI tidak lancar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki dengan teknik pengambilan sampel *quota sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perawatan payudara. Variabel dependennya adalah produksi ASI. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Pengolahan data dilakukan dengan analisis *univariat* dan analisis *bivariat* dengan menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Perawatan Payudara

Distribusi frekuensi faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hubungan Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki

Variabel	Total Responden	
	n	%
Variabel Dependen		
Perawatan Payudara		
Ya	14	43,8
Tidak	18	56,2
Variabel Independen		
Produksi ASI		
Lancar	18	56,2
Tidak	14	43,8

Berdasarkan Tabel 1 diatas, responden melakukan perawatan payudara sebanyak 14 orang (43,8%) dan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 18 orang (56,2%). Berdasarkan produksi ASI responden yang produksi ASI lancar sebanyak 18 orang (56,2%) dan produksi ASI tidak lancar sebanyak 14 orang (43,8%).

Tabel 2. Hubungan Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki

Variabel	Produksi ASI		p-value	PR (95% CI)
	Lancar	Tidak		
Perawatan Payudara				
Ya	5	9	0,04	0,49 (0,960 – 0,048)
Tidak	13	5		

Berdasarkan Tabel 2 diatas, dapat dilihat terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI dengan hasil $p\text{-value}=0,04$ ($p\text{-value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hubungan perawatan payudara terhadap produksi ASI

Hasil uji statistik *Chi Square* variabel perawatan payudara dengan produksi ASI diperoleh $P\text{ value}= 0,04$ artinya terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Perawatan payudara salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan jumlah produksi ASI dan sekaligus mencegah terjadinya bendungan ASI pada payudara ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur dkk tahun 2019 dengan judul “Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI Ibu nifas di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal” didapatkan hasil uji bivariat nilai $p\text{-value}= 0,002 < 0,05$ yang berarti bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berpengaruh terhadap produksi ASI ⁽⁶⁾. Dan hasil penelitian Safitri dkk dengan judul “Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI di Kabupaten Boyolali” dimana hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0,001$, $POR=3,263$ (95% CI=1,211-8,796) sehingga dapat diartikan bahwa seseorang yang melakukan perawatan payudara berpengaruh sebesar 3 kali terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali ⁽⁷⁾.

Kelancaran ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk makanan yang ibu konsumsi, psikologis ibu, obat-obatan dan perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah

melahirkan. Untuk perawatan payudara ibu dapat dilaksanakan oleh perawat selama ibu masih di rawat di rumah sakit ataupun dapat dilakukan oleh ibu sendiri ⁽⁸⁾

Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan ⁽⁹⁾.

Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI ⁽¹⁰⁾. Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hifofise 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 menyusu dan dapat menyusu dengan baik, mengurangi risiko luka saat bayi menyusu ⁽¹¹⁾.

Dengan melakukan perawatan payudara dengan benar dan teratur, selain memudahkan bayi menghisap ASI juga menjaga kebersihan payudara sehingga mencegah penyumbatan. Selain itu juga bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya luka/ lecet pada saat mulai menyusui. Timbulnya luka ini merupakan gangguan yang sering terjadi dan berpotensi mengganggu pemberian ASI pada bayi seterusnya. Perawatan payudara. Beberapa hal yang menjadi perhatian dalam keberhasilan selama masa menyusui sebagai berikut diantaranya adalah keadaan fisik dan mental sang ibu yang ditunjang oleh keadaan nutrisi, istirahat yang cukup serta beberapa faktor lainnya, termasuk dukungan dari suami, keluarga dan lingkungannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian tentang Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas payung sekaki dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara terhadap produksi ASI dengan nilai *P value* <0,05.

Saran dari penelitian ini adalah perlu dilakukannya penyuluhan tentang manfaat perawatan payudara untuk meningkatkan produksi Asi dan meningkatkan ASI eksklusif. Penelitian tentang faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

1. RI D. Profil Kesehatan Republik Indonesia. In Jakarta: Depkes RI; 2017.
2. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Tiga. Jakarta; 2012.
3. Manuaba, I. A. C. Ibg Fajar M. DIB, Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Kedua. Jakarta; 2012.
4. Rustam M. Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi. Jakarta: EGC; 2015.
5. Dian Permata Nst dan Evawany Y Aritonang. HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAHEAN KOTA PEMATANGSIANTAR. J Kesehat Surya Nusant [Internet]. 2019;7 no 1. Available from: <https://jurnal.suryanusantara.ac.id/index.php/jurkessutra/article/view/7>
6. Siti Nur Soleha¹, Edi Sucipto² NI. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. Oksitosin J Ilm Kebidanan [Internet]. 2019;6 no 2. Available from: <https://docplayer.info/193551241-Pengaruh-perawatan-payudara-terhadap-produksi-asi-ibu-nifas-the-effect-of-breast-care-on-breast-milk-production-of-postpartum-mother.html>
7. Indah Safitri¹, Siwi Ariana² ACW. HUBUNGANPERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN PRODUKSIASI. J Ilm STIKES Kendal [Internet]. 2018;8 no 1. Available from: <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/189/126>

8. A.Aziz Alimul Hidayat. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak 1. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
9. Rosanah HM. Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid & Nifas. Jakarta: Lembar Langit Indonesia; 2015.
10. Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
11. Khamzah SN. Segudang Keajaiban Asi Yang Harus Anda Ketahui. Yogyakarta: Flashbooks; 2012.