

PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS YANG MELAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA DI WILAYAH PESAPEN SURABAYA

BREAST MILK PRODUCTION AMONG POSTPARTUM MOTHERS PERFORMING BREAST CARE AT PESAPEN SURABAYA

Baiq Dewi Harnani R., YK Windi, Runtiyani
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya,
Korespondensi author : baiqdewi14@gmail.com

ABSTRAK

Perawatan payudara yang baik sangat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Data WHO 2016, pola pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36%, data Provinsi 35,5% yang memberikan ASI eksklusif dan tidak mengonsumsi makanan dan minuman dalam 24 jam terakhir. Dampak tidak melakukannya perawatan payudara mengakibatkan puting susu tidak menonjol, anak susah menyusui, ASI lama keluar, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, payudara meradang, payudara kotor, ibu belum siap menyusui, kulit payudara terutama puting akan mudah lecet, pembekakan payudara atau bendungan ASI. Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran perawatan payudara dan produksi ASI ibu nifas di wilayah Pesapen Surabaya. Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah 15 ibu nifas. Besar sampel 15 ibu nifas, Variabel penelitiannya adalah produksi ASI pada Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya (80%) ibu nifas dengan produksi ASI lancar, sedangkan produksi ASI tidak lancar Sebagian kecil (20%). Sebagian besar (60%) Seberapa sering Ibu Nifas melakukan perawatan payudara dengan baik, dan hampir setengahnya (40%) Ibu Nifas melakukan perawatan payudara cukup. Tenaga kesehatan lebih banyak memberikan informasi tentang pentingnya perawatan payudara dan tetap meningkatkan dan mempertahankan tentang cara perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Produksi ASI, Ibu Nifas, Perawatan Payudara

ABSTRACT

Good breast care greatly affects the smooth production of breast milk. WHO data 2016, the pattern of exclusive breastfeeding worldwide is only about 36%, provincial data 35.5% who provide exclusive breastfeeding and do not consume food and beverages in the last 24 hours. The impact of not doing breast care results in nipples not protruding, children have difficulty breastfeeding, old milk comes out, little milk production so that not enough is consumed by babies, inflamed breasts, dirty breasts, mothers are not ready to breastfeed, breast skin, especially nipples will be easily blistered, breast swelling or breast dams. The purpose of the study was to find out the picture of breast care and breast milk production of postpartum mothers in the Pesapen area of Surabaya. The research design is descriptive. The population is 15 puerperal mothers. Large sample of 15 postpartum mothers, the variable of the study was milk production in postpartum mothers who carried out breast care. Data collection instrument using questionnaire The results of the study were obtained almost entirely (80%) postpartum mothers with smooth milk production, while milk production was not smooth A small part (20%). Most (60%) How often do postpartum mothers do breast care well, and almost half (40%) of postpartum mothers do enough breast care. Health workers provide more information about the importance of breast care and still improve and maintain about breast care methods to increase milk production

Keywords: Breast milk production, post partum, breastcare

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (Produksi ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan

energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI

yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI kepada bayi baru lahir. Pemberian Air Susu Ibu segera satu jam setelah lahir. Namun pada kenyataannya, ada beberapa hal yang dapat menghambat keberhasilan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada ibu yaitu pengeluaran ASI yang kurang dan pengetahuan ibu mengenai cara meningkatkan produksi ASI (Wulandari SR dan Handayani S, 2015).

Data WHO 2016, pola pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% pada tahun 2015. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan. Data Povinsi 35,5% yang memberikan ASI eksklusif dan tidak mengkonsumsi makanan dan minuman dalam 24 jam terakhir. Dampak dari tidak melakukannya perawatan payudara dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif yaitu puting susu tidak menonjol, anak susah menyusui, ASI lama keluar, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi ayi,, payudara meradang, payudara kotor, ibu belum siap menyusui, kulit payudara terutama puting akan mudah lecet, pembekakan payudara atau bendungan ASI

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah teratur dalam melakukan perawatan payudara. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO (EW, 2013).

Kelancaran ASI dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi tentang pentingnya perawatan payudara (Peranginangin et al., 2022) yang dapat memperlancar pengeluaran ASI, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan pola makan yang teratu maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar, mendapat istirahat yang cukup, pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI, mendapat dukungan dari keluarga, mendapat penyuluhan

dari petugas kesehatan saat ANC dan perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai dengan menyusui. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menggambarkan produksi ASI pada Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara di Wilayah Pesapen Surabaya

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan perawatan payudara dan produksi ASI ibu nifas. Populasi, Sampel dan teknik sampling. Populasi penelitian adalah 15 ibu nifas. Besar sampel 15 ibu nifas yang memiliki bayi usia 0-6 Bulan, Teknik Sampling yang digunakan "*Purposive Sampling*" yaitu sampling yang dilakukan berdasarkan keputusan peneliti/kriteria yang diinginkan peneliti, yang menurut pendapat ilmiahnya nampak mewakili populasi (Triwiyanto et al., 2017) Variabel penelitian adalah produksi ASI pada Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara. Teknik Pengumpulan Data dengan membagi kuesioner kepada responden. Tempat dan Waktu Penelitian dilaksanakan di Wilayah Pesapen, pada bulan Desember 2019 sampai dengan April 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu Nifas

Hasil penelitian tentang karakteristik ibu nifas menunjukkan sebagian besar (60%) Ibu Nifas pada kelompok umur 21-30 tahun, hampir seluruhnya (80%) berpendidikan SLTA (tabel 1)

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Ibu Nifas di Wilayah Pesapen Surabaya bulan April tahun 2020

Usia	F	Persentase
21-30	9	60,0
31-40	6	40,0
Jumlah	15	100
Pendidikan	F	Persentase
SMA	12	80,0
PT	3	20,0
Jumlah	15	100

Hasil penelitian pada menunjukkan bahwa kelompok umur Sebagian besar (60%) umur 21-30. Hal ini menunjukkan bahwa semakin cukup umur, maka tingkat berfikir dan bertindak seseorang lebih rasional karena pengalaman dan kematangan jiwanya karena seseorang yang telah dewasa/matang lebih mudah dalam hal menerima informasi dengan baik dan fungsi mengingatnya juga berjalan dengan baik.

Karakteristik pendidikan Ibu Nifas hampir seluruhnya (80%) berpendidikan SMA yang artinya rata-rata ibu nifas berpendidikan baik. Sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima informasi dan banyak pengalaman sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Lodge et al., 2018)

(Nursalam, 2013) semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan pengetahuan akan semakin bertambah dan terjadi perubahan perilaku. Melakukan perawatan payudara juga berpengaruh sekali pada pengeluaran kelancaran produksi ASI. Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara dengan baik, pengeluaran ASI pun banyak, tetapi jika Ibu Nifas tidak melakukan perawatan payudara secara baik dan teratur maka pengeluaran ASI pada Ibu Nifas kurang atau bisa jadi ASI keluar tidak lancar, sehingga tidak bisa mencukupi kebutuhan produksi ASI yang dihisap oleh bayi. Maka penting sekali pengawasan dan keteraturan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara sehingga kita sebagai petugas kesehatan lebih mudah memonitor dan mendukung Ibu Nifas untuk melakukan perawatan payudara secara teratur dengan produksi ASI lancar. Selain untuk memenuhi kebutuhan bayi perawatan payudara juga bisa menghindarkan dari abses payudara yang disebabkan oleh bendungan ASI.

2. Produksi ASI dan Perawatan Payudara Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (80%) Ibu Nifas memiliki produksi ASI lancar dan melakukan

perawatan payudara secara baik (60%) tabel 2 ,

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi ASI dan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas di wilayah Pesapen Surabaya bulan April tahun 2020

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
Lancar	12	80,0
Tidak lancar	3	20,0
Jumlah	15	100

Perawatan Payudara	Frekuensi	Persentase
Baik	9	60,0
Cukup	6	40,0
Kurang	0	0
Jumlah	15	100

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (80%) Ibu Nifas yang mengalami produksi ASI nya lancar, sedangkan Sebagian kecil (20%) Ibu Nifas produksi ASI nya tidak lancar.

(Roesli Utami, 2013), faktor faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah perawatan payudara. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi dua hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. karena merangsang payudara mempengaruhi hipofisa untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Tanda bayi cukup ASI adalah bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2 -3 minggu pertama, kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering, dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir, bayi akan buang air kecil (BAK) 6 -8 x sehari (Ambarwati dan Wulandari, 2009)

Perawatan payudara yang tidak dilakukan secara teratur dapat menurunkan produksi ASI (Peranginangin et al., 2022). Selain perawatan payudara, psikis juga dapat mempengaruhi produksi ASI usahakan Ibu dalam kondisi yang tenang tidak memikirkan beban pikiran dan mendapat

dukungan emosional dari keluarga, faktor asupan makanan juga harus dijaga seperti makan makanan bergizi dan minum air mineral 8-12 gelas perhari.

Ibu Nifas di Wilayah Pesapen Surabaya Sebagian besar (60%), melakukan perawatan payudara secara baik, dan hampir setengahnya (40%) Ibu Nifas melakukan perawatan payudara cukup

Pada masa nifas perawatan payudara sangat penting dilakukan karena untuk merawat payudara dan dapat merangsang pengeluaran produksi ASI (Sitepu et al., 2023) Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Perawatan payudara sangat penting dilakukan setelah melahirkan karena payudara satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi

yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini setelah melahirkan selain hal itu tingkat pendidikan juga ikut berpengaruh dalam perlakuan perawatan payudara. dengan kesadaran akan pentingnya ASI sebagai nutrisi bayi, maka para ibu berusaha untuk meningkatkan produksi ASI mereka.

3. Hubungan Produksi ASI dengan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas

Tabulasi silang Produksi ASI dengan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas menunjukkan ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara baik dan produksi ASInya lancar Sebagian besar (66,6%) dan ASI tidak lancar hampir setengahnya (33,3%). Sedangkan Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara cukup dan produksi ASInya lancar hampir setengahnya (33,3%) dan sebagian besar (66,6%) ASI tidak lancar (tabel 3). Hal ini menunjukkan perawatan payudara yang baik cenderung meningkatkan produksi ASI pada Ibu Nifas.

Tabel 3: Tabulasi silang Produksi ASI dan perawatan payudara pada Ibu Nifas di wilayah Pesapen Surabaya bulan April tahun 2020

Produksi ASI	Perawatan Payudara						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Lancar	8	66,6	4	33,3	0	0,0	12	100
Tidak lancar	1	33,3	2	66,6	0	0,0	3	100
Jumlah	9	60,0	6	40,0	0	0,0	15	100

Hasil yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa gerakan pemijatan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI (Hendriyani et al., 2019). Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara. (Prमितasari dan Saryono, 2012)

Perawatan payudara merupakan kebutuhan perawatan diri yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan. Apalagi bagi ibu hamil dan

menyusui, sangat berguna untuk kelancaran produksi ASI. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan, tapi juga dilakukan setelah melahirkan. Perawatan payudara salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI, hal ini dikarenakan bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga ASI keluar dengan lancar, sehingga disarankan terhadap Ibu Nifas melakukan perawatan payudara agar produksi ASI lancar sehingga bayi tidak kekurangan nutrisi ASI.

8.00049

SIMPULAN

Hasil penelitian produksi ASI pada Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara di Wilayah Pesapen Surabaya dapat diambil disimpulkan sebagai bahwa Perawatan Payudara pada Ibu Nifas yang baik, produksi ASInya Sebagian besar lancar, sedangkan Ibu Nifas yang melakukan perawatan payudara cukup, sebagian besar ASInya tidak lancar. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik di wilayah Pesapen Surabaya.

SARAN

Ibu Nifas dapat memperbanyak produksi ASI dengan rutin melaksanakan perawatan payudara secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati dan Wulandari. (2009). *Ashuan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika.
- EW, F. (2013). *Biologi Reproduksi*. Erlangga.
- Hendriyani, F., Suryaningsih, & Suharto, A. (2019). Effectiveness of oxytocin massage and breast care treatment on breast milk production. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 13(4), 1687–1691. <https://doi.org/10.5958/0973-9130.2019.00550.4>
- Lodge, J. M., Kennedy, G., Lockyer, L., Arguel, A., & Pachman, M. (2018). Understanding Difficulties and Resulting Confusion in Learning: An Integrative Review. *Frontiers in Education*, 3(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00049>
- Nursalam. (2013). *Metodologi Pemilihan Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis edisi 4*. Salemba medika.
- Peranginangin, R. B., Ahmad, M., Usman, A. N., & Arsyad, N. A. (2022). the Effect of Breast Care and Gymnastics on Mothers With Less Breast Milk Production: a Literature Review. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 11(1), 162–171. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v11i1.326>
- Roesli Utami. (2013). *Mengenal Asi Eksklusif*. PT Pustaka Pembangunan Swadya Nusantara.
- Sitepu, J. B., Sembiring, A., & Mangkuji, B. (2023). *Description of Breast Care on Milk Production in Post-Partum Mothers in the Independent Practice of the Midwife Helen Tarigan and the Sahtama Clinic , Medan District Profits of 2021 Gambaran Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post-Partum di Praktek Mandiri Bidan Helen Tarigan dan Klinik Sahtama Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2021*. 2(6), 1445–1454.
- Triwiyanto, T., Wahyunggoro, O., Nugroho, H. A., & Herianto, H. (2017). Evaluating the performance of Kalman filter on elbow joint angle prediction based on electromyography. *International Journal of Precision Engineering and Manufacturing*, 18(12), 1739–1748. <https://doi.org/10.1007/s12541-017-0202-5>
- Wulandari SR dan Handayani S. (2015). *Ashuan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Gosyen Publishing.