

## Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas

### *The Effect of Breast Care on Breast Milk Production of Postpartum Mother*

Siti Nur Soleha<sup>1</sup>, Edi Sucipto<sup>2</sup>, Nilatul Izah<sup>3</sup>  
Diploma III Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama  
<sup>1</sup>Email : [Sitinursoleha97@gmail.com](mailto:Sitinursoleha97@gmail.com)

#### ABSTRAK

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 61,33%, Jawa Tengah 54,40%, Kabupaten Tegal sebesar 44% dan untuk Puskesmas Bojong sebesar 68,85%, angka ini belum sesuai dengan target pencapaian ASI eksklusif yaitu 90%. Berdasarkan hasil wawancara awal 6 dari 10 responden orang ibu nifas yang diwawancarai mereka tidak tahu cara perawatan payudara, manfaat payudara dan pada masa nifasnya ada masalah yang dialami yaitu puting susu tidak menojol/terbenam sehingga ASInya tidak keluar dan setelah beberapa hari kemudian baru keluar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah perawatan payudara berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Rancangan dan jenis penelitian ini adalah analitik secara *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas yang melakukan kunjungan nifasnya di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal. *Acidental sampling* digunakan sebagai teknik untuk pengambilan sampel yaitu jumlah sampel yang digunakan 30 responden. Data primer didapatkan dari pengisian kuesioner. Uji *Chi Square* digunakan untuk menganalisis bivariat dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,002, yang menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berpengaruh terhadap produksi ASI.

**Kata Kunci:** Perawatan Payudara, Produksi ASI, Ibu Nifas

#### ABSTRACT

*Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia is 61.33%, Central Java 54.40%, Tegal District is 44% and for Bojong Health Center is 68.85%, this figure is still far from the exclusive coverage of targeted breastfeeding. Based on the results of the initial interview, 6 out of 10 respondents of postpartum women interviewed they did not know how to care for the breast, the benefits of breast and during the puerperium there were problems that were nipples so the milk did not come out and after a few days later came out. The purpose of this study was to find out whether there was an effect of breast care on breast milk production in postpartum mothers. The design and type of this research is analytical cross-sectional. The population in this study were all postpartum mothers who had postpartum visits at Bojong Health Center, Tegal Regency. The sample technique uses accidental sampling, namely the number of samples used by 30 respondents. Primary data is obtained from filling out the questionnaire. Chi Square test was used to analyze bivariate in this study. The results of this study showed that a p value of 0.002, which showed that breast care in postpartum mothers affected breast milk production.*

**Keywords:** Breast Care, ASI Production, Puerperal Mother

#### PENDAHULUAN

Permasalahan gizi untuk bayi, balita dan anak-anak yang paling banyak terjadi di Indonesia pada saat ini adalah kurangnya kalori dan protein. Gangguan terhadap gizi pada bayi

sebagian besar disebabkan karena Air Susu Ibu (ASI) yang banyak diganti dengan susu formula yang diberikan tidak sesuai dengan cara dan jumlah kebutuhan tubuh. Hal ini menunjukkan terjadinya perubahan sosial serta budaya

yang memberikan dampak negatif terhadap perkembangan bayi dan generasi muda Indonesia (Hullyana, 2007).

Kesibukan Ibu untuk bekerja memungkinkan untuk memberikan bayinya dengan susu formula atau ASI ibu tersebut sangat sedikit produksinya atau pun kendala lainnya sehingga banyak ibu memberikan bayinya susu formula untuk pengganti ASI dan Faktor yang berpengaruh terhadap lancarnya produksi Air Susu Ibu antara lain adalah dengan melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara adalah tindakan yang dilakukan demi memelihara kesehatan pada daerah payudara. Perawatan payudara sangat diperlukan oleh para wanita khususnya ibu yang biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan.

Tujuan dilakukannya tindakan perawatan payudara adalah agar sirkulasi darah menjadi lancar mencegah penghambatan saluran susu, sehingga proses keluarnya ASI menjadi lancar. Selain itu pengaruh produksi dan keluarnya ASI disebabkan antara lain oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin yang berpengaruh terhadap jumlah produksi ASI, dan

proses keluarnya ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Saleha, 2009).

Faktor – faktor lain yang mempengaruhi lancarnya pengeluaran ASI yaitu makanan yang ibu konsumsi, psikologis ibu, obat-obatan dan perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan. Kegiatan perawatan payudara dapat dilakukan oleh perawat ketika ibu masih dalam masa perawatan dan dapat dilakukan sendiri oleh ibu.

Tahun 2002 WHO, UNICEF merekomendasikan bahwa makanan yang terbaik untuk bayi yaitu hanya diberikan ASI saja hingga bayi berumur 6 bulan dan dilanjutkan menyusui hingga anak berumur 24 bulan kemudian diberikan MP ASI. Rekomendasi pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan di Indonesia disepakati pada tanggal 7 April 2004 oleh WHO, UNICEF, dan Depkes RI melalui SK Menkes NO.450/Menkes/SK/IV/ 2004.

Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif adalah sebesar 61,33%. Di Jawa Tengah sebesar 54,40%. Berdasarkan survey data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal tahun 2017 yang memberikan ASI secara eksklusif adalah sebesar 44 %. Data dari Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal

cakupan ASI eksklusifnya tahun 2017 sebanyak 68,85 (Dinkes Kab. Tegal, 2018).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan 10 ibu nifas didapatkan 6 orang tidak tau cara perawatan payudara, 5 orang tidak tahu manfaat perawatan payudara dan diperkuat dengan pengalaman praktik di Puskesmas Bojong selama kurang lebih 1 bulan ternyata masih banyak yang belum mengerti pentingnya perawatan payudara selama kehamilan dan masa nifas sehingga banyak masalah yang dialami oleh ibu nifas di Puskesmas Bojong yaitu puting susu terbenam dan ASI keluar setelah beberapa hari kemudian.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

## METODE PENELITIAN

Rancangan dan jenis penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu

nifas yang melakukan kunjungan nifas ke Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal pada bulan Februari 2019. Teknik sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling* dan jumlah sampel yang digunakan berjumlah 30 responden ibu nifas. Analisis data bivariat yang digunakan yaitu dengan menggunakan uji *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2019.

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
- 20-35 tahun	26	86,7
- >35 tahun	4	13,3
Pendidikan		
- Pendidikan Dasar	28	93,3
- Pendidikan Mendengah	2	6,7
Pekerjaan		
- Tidak Bekerja	0	0
- Bekerja	4	13,3
Paritas		
- Primipara	22	74,4
- Multipara	4	13,3
- Grande Multipara		
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar umur responden adalah umur reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebanyak 26 responden (86,7%), sebagian besar berpendidikan dasar yaitu 28 responden (93,3%), semua responden (100%) tidak bekerja

dan sebagian besar responden berparitas multipara sebanyak 22 responden (73,3%).

Responden penelitian merupakan responden dalam kategori umur yang dapat menerima sesuatu hal yang baru yang lebih baik dan umur yang mudah mencerna informasi menjadi pengetahuan dan responden yang berumur <20 tahun sedangkan responden berumur >35 tahun sebanyak 4 responden (13,3%), responden memiliki resiko tinggi dalam kehamilan, persalinan juga masa nifas.

Menurut Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa umur berpengaruh terhadap daya tangkap serta pola pikir seseorang. Pada usia reproduksi sehat (20-35 tahun). Individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia reproduksi sehat cenderung akan menggunakan waktunya untuk membaca.

Pendidikan berpengaruh terhadap proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang seharusnya semakin mudah untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula

pengetahuan yang didapat khususnya tentang kesehatan.

Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pendidikan responden akan mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Status ekonomi rumah tangga dapat dilihat dari pekerjaan yang dilakukan oleh kepala rumah tangga maupun anggota rumah tangga yang lain. Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh kepala rumah tangga dan anggota lain akan menentukan seberapa besar sumbangan mereka terhadap keuangan rumah tangga yang kemudian akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Seperti pangan yang bergizi, dan perawatan kesehatan. Jadi, terdapat hubungan antara konsumsi dan status ekonomi rumah tangga serta status gizi masyarakat.

Ibu yang mempunyai pekerjaan penuh, tidak lagi dapat memberikan perhatian penuh terhadap anak balitanya, apalagi untuk mengurusnya, sehingga pola makan balita terganggu, atau kurangnya perhatian asupan gizi yang dibutuhkan balita. Meskipun tidak semua ibu bekerja tidak mengurus anaknya, akan tetapi kesibukan dan beban kerja yang ditanggungnya dapat menyebabkan kurangnya perhatian ibu

dalam menyiapkan hidngan yang sesuai untuk dirinya, sehingga menyebabkan adanya gangguan kesehatan termasuk lancarnya ASI.

Paritas merupakan frekuensi ibu pernah melahirkan anak, hidup atau mati tetapi bukan aborsi. Selanjutnya tingkat paritas akan dijelaskan sebagai berikut : primipara yaitu ibu yang pernah melahirkan 1 kali, mutipara adalah ibu yang pernah melahirkan 2-4 kali, dan grande multipara adalah ibu yang pernah melahirkan > 4 kali. Tingkat paritas telah banyak menarik perhatian para peneliti dalam hubungan kesehatan ibu dan anak. Dikatakan demikian karena terdapat kecendrungan kesehatan ibu yang berparitas rendah lebih baik dari pada berparitas tinggi (Notoatmodjo,2010).

Hal ini berarti bahwa responden multipara lebih baik dalam pola pikir mengenai perawatan payudara dibandingkan primipara serta grande multi (73,3% : 13,3% : 13,3% ) hal ini karena pengalaman ibu nifas sebelumnya yang dijadikan pedoman dalam melakukan pemenuhan kebutuhan asupan gizi selama kehamilan dan masa nifas/bersalin.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perawatan Payudara di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2019

<b>Perawatan Payudara</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Melakukan	18	60,0
Melakukan	12	40,0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan perawatan yaitu sebanyak 18 responden (60,0%).

Menurut Huliana (2003), ukuran payudara mengalami pembesaran sejak hamil, pembesaran ukuran payudara terjadi karena bertambahnya saluran-saluran air susu, sebagai persiapan saat menyusui. Keadaan payudara biasanya akan berbeda dalam tiga hari pasca persalinan. Akan tetapi payudara tetap akan bisa terlihat indah dan kencang. Apalagi setelah persalinan dan di saat menyusui. Selain itu dengan melakukan payudara dengan benar dan teratur juga akan mempermudah bayi menghisap ASI. Perawatan payudara ini juga akan merangsang keluarnya ASI serta memperkecil kemungkinan luka saat menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara. Secara fisiologis perawatan payudara, adanya perangsangan pada buah dada akan membuat hipofise

mengeluarkan lebih banyak hormon progesterone dan estrogen, dengan melakukan pemijatan juga akan merangsang kelenjar air susu untuk mengeluarkan hormon oksitosin.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Responden di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal Tahun 2019

<b>Produksi ASI</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Kurang	13	43,3
Cukup	17	56,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden yang ASInya lancar lebih banyak yaitu 17 responden (56,7%) dari pada yang ASInya tidak lancar lebih sedikit yaitu 13 responden (43,3%) hal ini berarti cukup baik ibu yang ASInya lancar sehingga ibu dapat memberikan kebutuhan yang cukup untuk menyusui bayinya.

Secara fisiologis menurut Rustam (2000) payudara akan menjadi penuh mulai dari hari ketiga sampai hari keenam pasca persalinan pada saat payudara menghasilkan ASI. Hal ini merupakan hal yang normal dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, payudara tersebut akan cepat pulih kembali dan tidak terasa penuh. Jika payudara penuh dan cairan jaringan. Aliran vena

limpatik tersumbat, maka akan menghambat aliran susu menjadi terhambat sehingga dapat menyebabkan bendungan ASI, hal tersebut dapat di cegah dengan melakukan pemijatan – pemijatan pada daerah payudara. Hal ini dapat dilihat dari item pertanyaan melakukan pengurutan pada payudara dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dengan gerakan (keatas, kesamping, kebawah, dan kedepan) sambil menghentakkan, melakukan pengurutan pada payudara dengan jari-jari tangan, mengompres payudara dengan air dingin setelah melakukan pengurutan dan mengakhiri mengompres payudara dengan air hangat.

Minum air putih 8-12 gelas dalam sehari, daun pucuk katuk serta sayur asin juga merupakan cara efektif untuk meningkatkan kualitas ASI serta lancarnya pengeluaran ASI. Selain itu faktor jiwa juga dapat mendukung pengeluaran ASI dimana ibu yang hidup tenang akan lebih banyak mengeluarkan susu dari pada ibu yang sedang dalam kesedihan. Cara yang terbaik untuk menjamin pengeluaran air susu ibu ialah bagaimana mengusahakan agar setiap kali menyusui buah dada betul-betul kosong, karena pengosongan buah dada

dengan waktu tertentu itu merangsang kelenjar buah dada untuk membuat susu lebih banyak. Sebab buah dada akan terisap habis antara lain disebabkan bayi lemah, puting susu lecet, produksi susu berlebihan.

Makin kurang persiapan, tekanan pada pikiran, atau ketidakmauan karena berbagai alasan, akan menghambat keluarnya ASI. Tapi, pada umumnya, masalah tidak keluar atau terhambatnya ASI dikarenakan dua hal: ASI kepenuhan dan saluran susu tersumbat. Hal ini dapat dilihat dari

item pertanyaan mengompreas kedua puting payudara dengan sabun dan menggunakan BH yang menopang payudara.

Menyeimbangkan anatar mempertahankan produksi ASI agar optimal, memberikan ASI pada bayi serta mengurus keluarga adalah bukan hal mudah. Ibu harus memenuhi kebutuhan diri sendiri, bayi dan keluarganya. Jika memaksa untuk memenuhi semuanya sendiri makan ibu akan kelelahan. Yang berakibat tidak maksimalnya produksi ASI.

Tabel 4. Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas

Perawatan payudara	Produksi ASI				Total	X <sup>2</sup>	P value
	Kurang		Cukup				
	N	%	N	%			
Tidak melakukan	12	40,0	6	20,0	18	9,977	0,002
Melakukan	1	3,3	11	36,7	12		
	13	43,3	17	56,7	30		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang tidak melakukan perawatan payudara memiliki produksi ASI kurang yaitu 12 respnden sebanyak 40,0% dan 20,0% dengan produksi ASI Cukup. Sedangkan responden yang melaksanakan perawatan payudara produksi ASI kurang sebanyak 1 responden 3,3% dan 36,3% dengan

produksi ASI Cukup. Untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dengan produksi

ASI pada ibu nifas normal di Puskesmas Bojong tahun 2019 dilakukan uji korelasi *Chi Square* dengan menggunakan program SPSS 16 (hasil terlampir) dan diperoleh hasil  $x^2$  hitung = 9,977 dengan derajat kebebasan (df) = 1

dan level of significant ( $\alpha$ ) = 0,05 maka  $X^2$  tabel = 0.455 yang berarti  $x^2$  hitung >  $x^2$  tabel, dan didapatkan  $p$  value = 0,002/ < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terbuktinya hipotesis dalam yang berarti perawatan payudara berpengaruh terhadap terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Pada analisis Uji korelasi *Chi Square* dengan menggunakan program SPSS 16 (hasil terlampir) dan diperoleh hasil  $x^2$  hitung = 9,977 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan level of significant ( $\alpha$ ) = 0,05 maka  $x^2$  tabel = 0.455 yang berarti  $x^2$  hitung >  $x^2$  tabel, dan didapatkan  $p$  value = 0,002/ < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berhubungan positif dan signifikan dengan produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Kegiatan ini juga merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan jumlah ASI pada payudara. Selain itu juga dapat mencegah terjadinya bendungan ASI pada payudara.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Eti Rochaeti pada

penelitiannya di tahun 2009 yaitu Ibu yang melakukan perawatan payudara ternyata semua menunjukkan produksi ASI kategori cukup.

## SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Saran dalam penelitian ini bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan edukasi kepada para ibu nifas tentang bagaimana cara perawatan payudara dengan baik dan benar, untuk meningkatkan produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimun A, 2003. *Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta: Salmba Medika
- Alimun A, 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Edisi I. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rideka Cipta.
- Anik Maryunan. 2012. *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi* : Jakarta
- Depkes. 2017. *Profil kesehatan Indonesia 2017*.
- Dinkes kabupaten Tegal. 2016-2017. *Cakupan ASI Eksklusif 2016-2017*. Puskesmas Bojong. Dinkes Kabupaten Tegal.

- Dinkes Provinsi Jateng. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.  
<http://www.dinkesjatengprof.co.id/dokumen/profil/prof/2017/RAR%20VI%2020.11.pdf>. Akses: 18/12/2018
- Eny dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendika.
- Hullyana. 2007. *Produksi ASI dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Diakses : Makassar. 16 juni 2010. Jam 15.00 pm.  
<http://www.dinkesjateng.org/profil2005/bab5.htm>.
- Huliana, M. 2003. *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Jakarta : Puspa Swara
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2009. *Buku Pintar ASI eksklusif pengenalan, praktik, dan pemanfaatannya*. Jogjakarta: Diva Press
- Ratna, W. 2008. *Perawatan Ibu Paska Melahirkan*. Yogyakarta :
- Fitramaya  
Reni Astutik. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rustam, R. (2000). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC
- Saleha, S. 2009. *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Saryono & Pramitasari. 2009. *Perawatan Payudara Dilengkapi dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Payudara*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press.
- Sugiyono, 2009. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Fitramaya : Yogyakarta.
- Weni, Kristiyanasari. 2011. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiknjosastro, 2007. *Ilmu Kebidanan: YBP-SP*
- Wulandari. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra cendika.
- Wahyuningsih, E. 2010. *Buku saku Kebidanan*, Jakarta: ECG