

**PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI
ASI PADA IBU POSTPARTUM**

**THE EFFECT OF BREAST TREATMENT ON INCREASING BREAST MILK
PRODUCTION IN POSTPARTUM WOMEN**

Eichi Septiani¹

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Al-Ma'arif
Email: eichiseptiani18@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu dalam penentu optimalnya tumbuh kembang bayi sesaat setelah dilahirkan adalah nutrisi yang baik. Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir hingga menginjak usia 6 bulan. Air susu ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi yang memberi nutrisi sesuai dengan usia, faktor imunologis dan substansi anti bakteri². Pertumbuhan bayi sangat dipengaruhi oleh pengeluaran ASI (Meilirianti, 2014). Untuk mengetahui Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada ibu postpartum Di BPM Titik Khorri Baturaja Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu postpartum di BPM Titik Khoiri Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2019 yang berjumlah 35 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan tabel distribusi dan uji statistik *Chi-Square*, dengan derajat kepercayaan 95%. Pada analisa bivariat didapatkan Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di BPM Titik Khorri Baturaja Tahun 2019 dengan nilai *p value* 0,005. Ada Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di BPM Titik Khorri Baturaja Tahun 2019

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Peningkatan Produksi ASI

ABSTRACT

Background: One of the determinants of optimal growth and development of a baby shortly after birth is good nutrition. Breast milk (ASI) is the best nutrition for newborns until the age of 6 months. Breast milk (ASI) is the ideal food for babies that provides nutrition according to age, immunological factors and anti-bacterial substances². Infant growth is strongly influenced by breastfeeding (Meilirianti, 2014).

Objective: To determine the effect of breast care on increased milk production in postpartum mothers at BPM Titik Khorri Baturaja in 2019.

Methods: This study used an analytic method with a cross sectional approach. The population in the study were all postpartum mothers at BPM Titik Khoiri Baturaja, Ogan Komering Ulu Regency in 2019, totaling 35 people. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using distribution tables and Chi-Square statistical tests, with a degree of confidence of 95%.

*The results: In the bivariate analysis, it was found that the effect of breast care in pregnant women on the increase in breast milk production at BPM Titik Khorri Baturaja in 2019 with a *p value* of 0.005.*

Conclusion: There is an Effect of Breast Care in Pregnant Women on the Increase of Breast Milk Production at BPM Point Khorri Baturaja in 2019

Keywords: Breast Care, Increased Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2017¹⁴ dimana wanita dengan usia lebih dari 25 tahun, didapatkan sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 – 2019 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan.

Salah satu dalam penentu optimalnya tumbuh kembang bayi sesaat setelah dilahirkan adalah nutrisi yang baik. Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir hingga menginjak usia 6 bulan. ASI sebagai makanan alamiah adalah makanan yang terbaik yang diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya, karena komposisinya sesuai pada setiap tumbuh kembang bayi, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindarkan bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI mempunyai pengaruh dalam perkembangan emosional yang dapat mempengaruhi hubungan batin antara ibu dan anak serta perkembangan jiwa anak. Air susu ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi yang memberi nutrisi sesuai dengan usia, faktor imunologis dan substansi anti bakteri². Pertumbuhan bayi sangat dipengaruhi oleh pengeluaran ASI¹⁹.

Hasil penelitian yang dilakukan perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di desa Karang Duren Kabupaten Semarang bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara perawatan payudara pada ibu post partum sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI⁸.

Bagi seorang ibu memberikan ASI kepada bayinya yang baru lahir merupakan peristiwa alamiah dan tanpa bantuan dapat melalui proses tersebut, namun kenyataannya masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui.

Hambatan dalam menyusui pada ibu setelah melahirkan adalah depresi postpartum, keterbatasan fisik ibu, kelainan kongenital pada bayi, kelainan puting dan pembengkakan payudara. Salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara secara teratur. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa dengan dilakukannya perawatan payudara pada ibu postpartum dapat memperlancar pengeluaran ASI diantaranya dengan melalui pemijatan, kompres hangat dan dingin dan kompres daun kol. Perawatan payudara yang dilakukan ini dapat mengeluarkan ASI tanpa mengurangi produksi ASI⁹.

Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu. Faktor-faktor yang menyebabkan ibu tidak melakukan perawatan payudara adalah kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas serta ketidaktersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa menyusui⁸.

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Pengurutan payudara untuk mengeluarkan sekresi dan membuka duktus dan sinus lactiferiforus sebaiknya dilakukan secara hati-hati dan benar karena pengurutan yang salah dapat menimbulkan kontraksi pada rahim sehingga terjadi kondisi seperti pada uji kesejahteraan janin menggunakan uterotonika. Basuhan lembut setiap hari pada areola dan puting susu akan dapat mengurangi retak dan lecet pada area tersebut tetapi perlu diingat setelah usia kehamilan lebih 34 minggu. Untuk sisa sekresi ASI yang mengering pada puting susu, lakukan pembersihan dengan menggunakan

campuran gliserin dan alkohol. Karena payudara menegang, sensitif dan menjadi lebih berat maka sebaiknya gunakan penopang payudara yang sesuai (brassiere)⁴.

Data yang di dapatkan dari BPM Titik Khoiri dari 42 Ibu Hamil pada Bulan Januari – April tahun 2019 hanya 27 ibu yang melakukan perawatan payudara.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum Di BPM Titik Khoiri Baturaja Tahun 2019.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* yaitu ”penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi” dan dengan pendekatan *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan bersama-sama¹¹.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan perawatan payudara dengan peningkatan produksi ASI Tahun 2019

Perawatan payudara	Peningkatan Produksi ASI				Jumlah	value
	Meningkat		Tidak Meningkat			
		%		%		
Melakukan	0	8,8	7	1,2	7	0,005
Tidak Melakukan	2	1,1	6	8,9	8	
Jumlah	2	4,3	3	5,7	5	

Berdasarkan tabel 5.3 responden yang melakukan perawatan payudara lebih banyak yang mengalami peningkatan Produksi ASI yaitu 10 responden (58,8%), dibandingkan dengan responden yang tidak melakukan perawatan payudara yaitu 2 responden (11,1 %).

Hasil statistik uji *Chi-square* didapatkan p value 0,005 ini berarti ada hubungan antara perawatan payudara dengan peningkatan produksi ASI di Bidan Praktik Mandiri Titik Khoiri Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2019 terbukti.

Hubungan perawatan Payudara dengan Peningkatan Produksi ASI

Pada penelitian ini variabel perawatan payudara dikategorikan menjadi 2 yaitu melakukan (jika responden melakukan perawatan payudara) dan tidak melakukan (jika responden tidak melakukan perawatan payudara). Pada hasil analisa bivariat responden yang melakukan perawatan payudara lebih banyak yang mengalami peningkatan Produksi ASI yaitu 10 responden (58,8%), dibandingkan dengan responden yang tidak melakukan perawatan payudara yaitu 2 responden (11,1 %).

Hasil statistik uji *Chi-square* didapatkan p value 0,005 ini berarti ada hubungan antara perawatan payudara dengan peningkatan produksi ASI di Bidan Praktik Mandiri Titik Khoiri Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2019 terbukti. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Meilirianta (2014) di Rumah Bersalin Wargi Lestari Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan menunjukkan ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu Post partum dengan *p-value* (0,009).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Susmini, dkk (2017) menunjukkan Ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan perawatan payudara dengan kelancaran ASI ibu postpartum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dengan *p-value* (0,001)

Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu. Faktor-faktor yang menyebabkan ibu tidak melakukan perawatan payudara adalah kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas serta ketidaktersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa menyusui⁸.

Pada penelitian yang dilakukan di BPM Titik Khoiri didapatkan responden yang melakukan perawatan payudara mengalami peningkatan produksi ASI 58,8% menurut

asumsi peneliti hal ini dikarenakan ibu yang melakukan perawatan payudara sangat mempengaruhi kelancaran produksi ASI sehingga terjadinya peningkatan produksi ASI. Didapatkan bahwa dari 12 ibu yang melakukan perawatan payudara dengan jumlah ASI yang keluar pada hari ke-2 yang jumlahnya 10–30 cc sebanyak 7 orang, 10-40 cc sebanyak 2 orang, 20–40 cc sebanyak 2 orang, 30-60 cc sebanyak 1 orang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Titik Khoiri Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari 35 responden yang mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 12 responden (34,3%), dan yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 23 responden (65,7%).
2. Dari 35 responden yang melakukan perawatan payudara sebanyak 17 responden (48,6%), dan yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 18 responden (51,4%).
3. Ada ada hubungan antara perawatan payudara dengan peningkatan produksi ASI dengan nilai p value 0,005.

SARAN

Bagi Ibu Hamil/Masyarakat

Diharapkan bagi ibu hamil lebih suka melakukan Perawatan Payudara dengan Senam Payudara/Pijatan Payudara. Karena berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.

Bagi Petugas Kesehatan

Kepada Petugas kesehatan diharapkan untuk dapat meningkatkan partisipasi kader kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil khususnya tentang manfaat ASI dan bagaimana proses meningkatkan produksi ASI.

Bagi Peneliti Lain

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat memilih variabel-variabel yang lain untuk diteliti sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan perbandingan pembuatan karya tulis ilmiah pada tahun-tahun berikutnya dan dapat menjadi bahan bacaan / literatur bagi mahasiswa pada institusi Al-Ma'arif Baturaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini Y, 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta. Pustaka Rihama.
2. Depkes RI. 2012. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Depkes RI
3. Farida Alhadar. Irawati Umaternate. 2017. *Pengaruh perawatan payudara terhadap peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Ternate
4. Emilia, Ova. 2010. *Obstetri Fisiologi*. Jakarta : Pustaka Cendikia
5. Hastono, Susanto. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
6. Manuaba, IGB. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
7. Mansjoer, Arif,dkk. 2009. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga Jilid I*. Jakarta : Media Aesculapius
8. Maria Beatrix Tyfani. Ngesti W. Utami, Susmini. 2017. *Hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran ASI ibu postpartum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
9. Meilirianta, Istianan dan Atik Yuliani. 2014. *Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu Post partum di Rumah Bersalin Warga Lestari Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan*. STIKes Rajawali Bandung
10. Mochtar, Roestam. 2008. *Sinopsis Obsetetri*. Jakarta : EGC

11. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Ilmu dan Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
12. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
13. Saifudin. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
14. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2019
15. WHO (*World Health Organization*) 2017
16. Wawolumaya, Corie. 2007. *Survey Epidemiologi Sederhana*. Jakarta : Rineka Cipta
17. Yulius, Oscar. 2010. *IT Kreatif : SPSS 18*. Yogyakarta : Panser Pustaka