

---

## Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Asi

Fitriani Ningsih<sup>1</sup>, Rizki Muji Lestari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap Kota Palangka Raya  
Provinsi Kalimantan Tengah

\*correspondence author: Telepon: 0536-327707, Fax: 0536-327707, E-mail: [feghanz@gmail.com](mailto:feghanz@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.501>

### Abstrak

**Latar belakang:** Air Susu Ibu 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 menyusui sehingga membuat ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif

**Tujuan:** Penelitian ini untuk melihat hubungan perawatan payudara dan frekuensi menyusui dengan produksi asi

**Metode:** Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel pada penelitian sebanyak 30 responden ibu nifas yang ada di ruang Nifas RSUD dr. Doris Sylvanus Kota Palangka Raya. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan pengujian statistik menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian pada variabel perawatan payudara diperoleh nilai  $p = 0,048$  ( $P Value < a 0, 05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI dan pada variabel frekuensi pemberian ASI diperoleh nilai  $p = 0,009$  ( $P Value < a 0,05$ ).

**Kesimpulan:** ada hubungan perawatan payudara dan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI sehingga tindakan perawatan payudara yang baik dan secara rutin serta pemberian ASI sesering mungkin dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

**Kata Kunci:** Perawatan, Frekuensi, Menyusui dan Produksi ASI

### **Abstract**

**Background:** Breast milk can meet the nutritional needs of infants, immunology and psychological. Although breast milk has good benefits for babies, but in fact there are still many mothers who do not exclusively breastfeed. Blisters nipples, swollen breasts, blocked milk ducts, mastitis, breast abscesses, anatomical abnormalities of the nipple, or babies are reluctant to shrink so as to make the mother not exclusively breastfed

**Objective:** This study is to look at the relationship between breast care and frequency of breastfeeding with breast milk production

**Method:** The design of this study was analytical research design using cross sectional design. The sample size in the study were 30 postpartum mothers in the post-partum hospital RSUD dr. Doris Sylvanus Palangkaraya City. Sampling uses a purposive sampling technique and statistical tests use the Chi-Square statistical test.

**Results:** Based on the results of research on the variable breast care obtained  $p$  value = 0.048 ( $P$  value  $<0.05$ ) so that it can be concluded related to breast care with breast milk production and on the variable frequency of breastfeeding obtained  $p$  value = 0.009 ( $P$  value  $<0.05$ ).

**Conclusion:** there is a relationship between breast care and the frequency of breastfeeding to the production of breast milk and take good care of routine breastfeeding as often as possible can help increase milk production.

**Keywords:** Treatment, Frequency, breast milk production

### **Pendahuluan**

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak bayi dilahirkan sampai usia bayi 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Monika, 2014). 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 menyusui sehingga membuat ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif (Prawirohardjo, 2012).

Secara nasional, cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2017 sebesar 61,33%. Angka ini sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada provinsi Kalimantan Tengah sebesar 58,11%. Pada tahun 2018 cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia

sedikit meningkat yaitu 68,74% dengan target renstra 47% sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada provinsi Kalimantan Tengah sedikit menurun yaitu sebesar 53,64% (Kemenkes RI, 2018).

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 (Manuaba, 2012). Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dibutuhkan perawatan payudara. Perawatan payudara atau sering disebut Breast Care bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI (Rustam, 2015). 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).

Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah frekuensi pemberian ASI. Semakin sering bayi menyusui dan menghisap puting maka semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan. Hisapan bayi pada puting susu dan areola akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik, rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin namun sebaliknya. Hormon prolaktin yang akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat susu selanjutnya hisapan bayi tersebut akan dilanjutkan ke hipofise anterior untuk mengekresi oksitosin. Selanjutnya, oksitosin akan memacu otot-otot halus disekeliling alveoli untuk berkontraksi

mengeluarkan ASI (Manuaba, 2012). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI.

## Bahan dan Metode

Bahan dan alat yang digunakan pada penelitian adalah berupa minyak essensial dan kapas sebagai bahan bantuan yang digunakan pada saat perawatan payudara.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden ibu nifas yang ada di ruang Nifas RSUD. Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

Kegiatan ini dilakukan dalam 2 minggu dan evaluasi produksi ASI diobservasi melalui pengeluaran ASI berdasarkan wawancara pada ibu serta jumlah pengeluaran ASI perah. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* karena hasil uji normalitas data menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

## Hasil

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden di ruang Nifas RSUD. Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya tahun 2019

Berdasarkan data di atas mayoritas responden melakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 26 responden (86,7%) dan 17 responden (56,7%) memberikan ASI  $\geq 8$  kali kepada bayinya

Tabel 2. Hubungan perawatan payudara dan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI Pada Ibu Nifas di RSUD dr. Doris Sylvanus Kota Palangka Raya Tahun 2019

/

Berdasarkan tabel di atas hasil uji statistik antara perawatan payudara dengan produksi ASI diperoleh  $P\ value = 0,048$  artinya ada hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan produksi ASI. Hasil analisis diperoleh pula nilai  $OR = 12,6$  yang berarti bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara mempunyai peluang sebesar 12,6 kali untuk memproduksi ASI dalam kategori cukup dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara.

Hasil uji statistik antara frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI diperoleh

*P value* = 0,009 artinya ada hubungan yang signifikan antara frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 18,6 yang berarti bahwa frekuensi pemberian ASI  $\geq 8$  kali mempunyai peluang sebesar 18,6 kali untuk memproduksi ASI dalam kategori cukup dibandingkan frekuensi pemberian ASI  $< 8$  kali dalam 24 jam.

## **Pembahasan**

### **1. Hubungan perawatan payudara terhadap produksi ASI**

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* antara variabel perawatan payudara dengan produksi ASI diperoleh *P value* = 0,048 artinya ada hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan produksi ASI. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 12,6 yang berarti bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara mempunyai peluang sebesar 12,6 kali untuk memproduksi ASI dalam kategori cukup dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara. 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 (Rustam, 2015).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Maria Beatrix Tyfani (2017) yang menyatakan bahwa pelaksanaan perawatan payudara akan memperlancar serta dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Semakin ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka ASI pun akan lancar. Pelaksanaan perawatan payudara sebaiknya dimulai sedini mungkin yaitu setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu. Selain itu, penelitian Nita Haeraty (2010) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI.

Jadi perawatan payudara sangat bermanfaat untuk membantu produksi ASI.

Perawatan payudara sebaiknya dilakukan setelah bayi lahir agar dapat merangsang kelenjar-kelenjar payudara untuk menghasilkan ASI.

## **2. Hubungan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI**

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* antara variabel frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI diperoleh *P value* = 0,009 artinya ada hubungan yang signifikan antara frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 18,6 yang berarti bahwa frekuensi pemberian ASI  $\geq 8$  kali mempunyai peluang sebesar 18,6 kali untuk memproduksi ASI dalam kategori cukup dibandingkan frekuensi pemberian ASI  $< 8$  kali dalam 24 jam.

Semakin sering bayi menyusui dan menghisap puting semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan. Hisapan bayi pada puting susu dan areola akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik, rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin namun sebaliknya. Hormon

prolaktin yang akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat susu selanjutnya hisapan bayi tersebut akan dilanjutkan ke hipofise anterior untuk mengekresi oksitosin. Selanjutnya, oksitosin akan memacu otot-otot halus disekeliling alveoli untuk berkontraksi mengeluarkan ASI (Manuaba, 2012).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Sudaryati (2018) juga menyatakan frekuensi menyusui berhubungan dengan rangsangan isapan pada payudara dengan produksi oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi air susu. Pola menyusui pada bayi bervariasi beberapa bayi biasanya mengisap sedikit akan tetapi dengan frekuensi yang sering. Ada pula yang menyusui lebih lama namun dengan frekuensi yang jarang. Pengisapan anak mempunyai peranan penting dalam produksi air susu ibu, karena memiliki pengaruh dalam pengeluaran hormon pituitrin yang dapat mempengaruhi kuatnya kontraksi otot-otot polos buah dada. Kontraksi ini berguna untuk pembentukan air susu ibu. Selain itu juga, penelitian ini disukung

dengan penelitian Sulistiyah (2016) yang menyatakan frekuensi menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI. Jadi pada ibu nifas disarankan untuk sesering mungkin menyusui bayinya karena akan merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI.

### Simpulan

Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk membantu produksi ASI. Perawatan payudara sebaiknya dilakukan setelah bayi lahir agar dapat merangsang kelenjar-kelenjar payudara untuk menghasilkan ASI.

Frekuensi pemberian ASI harus dilakukan sesering mungkin karena akan merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI.

### Ucapan Terimakasih

Penulis sadar banyak hambatan dalam proses penyusunan proposal ini, dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh karena itu penulis sampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, utamanya kepada yang terhormat:

1. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Kalimantan Tengah
2. Direktur RSUD Doris Sylvanus
3. Kepala Ruangan Nifas RSUD Doris Sylvanus
4. Ketua STIKes Eka Harap

### Daftar Pustaka

- Pranajaya, R., & Rudiyaniti, N. (2017). Determinan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(2), 227-237.
- Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan Edisi Ketiga Cetakan Ketujuh*.
- RI, K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar, Indonesia*.
- Manuaba, I. A. C. Ibg Fajar M., Dan I. Bg Manuaba, 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB Untuk Pendidikan Bidan Edisi, 2*.
- Rustam, M. (2015). *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi*.
- Khamzah, S. N. (2012). *Segudang Keajaiban Asi Yang Harus Anda Ketahui*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Tyfani, M. B., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post-Partum Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).

Haeriaty, N. (2010). *Hubungan Perawatan Payudara Dengan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rsud Sinjai (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar)*.

Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). *Relationship Between Frequency Of Breastfeeding With Breastmilk Production Mother Post Partum In Region Work Puskesmas Peusangan Selatan Bireuen City Year 2017. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299-304.

Sulistiyah. *Hubungan Antara Frekuensi Ibu Menyusui Pada Bayi 0-6 Bulan Dengan Kelancaran Asi (Studi Di Puskesmas Bululwang Kabupaten Malang)*. 2016;4(1)