

Pengaruh Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Rohani Siregar¹

¹Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: July 27, 2023
Final Revision: August 13, 2023
Available Online: August 14, 2023

KEYWORDS

ASI, Postpartum, Breastcare

CORRESPONDENCE

Phone: 081382845464
E-mail: rohanisiregar81@gmail.com

A B S T R A C T

Breast milk is . complete nutrients needed by a baby and also easily digested by a small and sensitive baby's stomach. Breast milk alone is sufficient to meet the nutritional needs of infants from the age of 0-6 months and can be continued until the child is 2 years old. The purpose of this study was to determine the effect of breastcare on increasing milk production in postpartum mothers. The research design is pre-experimental. The design used is the one group pretest posttest design. The data analysis used is the Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of breastcare on increasing breast milk production as indicated by a p value of $0.0001 < \alpha 0.05$. Suggestions from the study are that postpartum mothers can do breastcare 2 times a day in the morning and evening, because it can help increase milk production and can fulfill the baby's nutrition, so that exclusive breastfeeding is achieved for 6 months without providing additional food in any form except for drugs as indicated. Breastcare education needs to be improved to support the first 1000 days of a child's life.

I. INTRODUCTION

Periode 1000 hari pertama kehidupan sering disebut window of opportunities atau sering juga disebut periode emas (Golden Period) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, ibu harus menjaga asupan nutrisinya sejak hamil agar pembentukan, pertumbuhan

dan perkembangan janinnya optimal. Selanjutnya anak kemudian diberikan Air Susu Ibu (ASI) sejak usia 0-6 bulan dan dapat dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun (Mukarramah, 2021). Asupan gizi anak yang tidak optimal selama rentang 1000 HPK akan menyebabkan penurunan status gizi anak. Meskipun terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan masalah gizi pada anak diantaranya status sosial ekonomi, pemberian ASI eksklusif, dan faktor lingkungan yang tidak sehat menambahkan bahwa ASI yang diganti oleh susu formula dengan

jumlah dan cara yang tidak sesuai kebutuhan juga berpengaruh terhadap penurunan status gizi anak (Mukarramah, 2021).

AKN dan AKB dapat diturunkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah perbaikan dalam bidang gizi. Perbaikan gizi pada awal kehidupan tentu sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup pada waktu yang akan datang. Renstra tahun 2015-2019 menyebutkan bahwa salah satu indikator pencapaian sasaran kegiatan pembinaan perbaikan gizi masyarakat adalah persentase bayi baru lahir mendapat kolostrum melalui Inisiasi Menyusui Dini (IMD) (Dina, 2016).

Mempersiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas untuk masa yang akan datang serta dapat menurunkan angka kematian anak. Hal tersebut merupakan salah satu tujuan penting dalam Sustainable Development Goals (SDGs) (Rohani Siregar, 2023)

Angka Kematian Neonatal (AKN) adalah jumlah penduduk yang meninggal satu bulan pertama setelah kelahiran (0-28 hari) yang dinyatakan dalam 1.000 kelahiran hidup pada tahun yang sama. Data kematian di Kabupaten Bekasi tahun 2019 terdapat 35 kasus kematian neonatal dan pada tahun 2020 terdapat 29 kasus kematian neonatal (Dinas Kesehatan Kab. Bekasi, 2021).

WHO Merekomendasikan bahwa memberikan air susu ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas pemberian makanan bayi dan anak (PMBA). ASI mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh seorang bayi dan juga mudah dicerna oleh perut bayi yang kecil dan sensitif. ASI saja sudah sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bayi

di bawah usia enam bulan (Kemenkes RI, 2021).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2014 sebesar 52,3%, hal ini menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif belum mencapai target sebesar 80%. Menurut provinsi, hanya terdapat satu provinsi yang berhasil mencapai target yaitu Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 84,7%. Sedangkan Provinsi Jawa Barat (21,8%), Papua Barat (27,3%), dan Sumatera Utara (37,6%) ini merupakan tiga provinsi dengan capaian terendah pemberian ASI eksklusif (Suwardi, 2019).

Berdasarkan Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021, diketahui bahwa dari 1.845.367 bayi usia <6 bulan terdapat 1.287.130 bayi yang mendapat ASI Eksklusif, sehingga dapat disimpulkan bahwa capaian indikator bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebesar 69,7%. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021, yaitu sebesar 45%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2020 sebesar 68,09% mengalami kenaikan 4,74 poin dibandingkan tahun 2019 sebesar 63,35 %. Berdasarkan Kabupaten/Kota cakupan pemberian ASI tertinggi di Kota Cirebon sebesar 109,66 % sedangkan cakupan pemberian ASI tertendah di Kota Bekasi sebesar 33,81% (Kemenkes RI, 2021).

Ditemukan sekitar 20% ibu menyusui mengalami masalah dalam pemberian ASI dan pengeluaran ASI tidak lancar pada awal masa laktasi seperti puting susu lecet, payudara bengkak, dan air susu tersumbat hal ini berdasarkan dari hasil survey yang dilakukan di rumah bersalin, faktor penyebabnya adalah karena ibu belum mengetahui teknik

melakukan perawatan payudara (Rohani Siregar, 2022)

Salah satu masalah yang sering terjadi dan dialami pada ibu postpartum adalah infeksi pada payudara. Untuk meminimalisir masalah yang berkaitan dengan payudara, maka bidan perlu melakukan asuhan dan juga bimbingan terhadap ibu tentang perawatan payudara agar ibu semakin menyadari manfaat perawatan payudara pada masa nifas. Perawatan payudara yang teratur dan teknik perawatan yang benar tentunya akan membawakan hasil yang sangat memuaskan baik untuk ibu sendiri dan juga bayinya (Mukarramah, 2021).

Sebenarnya pada hari pertama bayi belum memerlukan cairan atau makanan, tetapi 30 menit pertama bayi lahir maka harus segera di susukan pada ibunya melalui inisiasi menyusui dini, dimana bayi belajar menyusui atau membiasakan bayi menghisap puting susu dan mempersiapkan ibu untuk mulai memproduksi ASI. Apabila bayi tidak menghisap puting susu pada 30 menit setelah persalinan maka hormon prolaktin akan sulit diproduksi sehingga akan mempengaruhi pengeluaran ASI dan memperlambat pengeluaran kolostrum, ASI baru akan keluar pada hari ketiga atau lebih (Adam et al., 2016).

Perawatan payudara adalah tindakan yang dilakukan demi memelihara kesehatan pada daerah payudara. perawatan payudara sangat diperlukan oleh ibu setelah melahirkan, karena sangat berpengaruh terhadap lancarnya produksi ASI. Tujuan dilakukannya perawatan payudara adalah agar sirkulasi darah menjadi lancar, mencegah penghambatan saluran susu, sehingga ASI menjadi lancar. hormon yang

berpengaruh terhadap produksi ASI yaitu hormon prolaktin dan oksitosin (Sholeha et al., 2019).

Dampak negatif jika tidak melakukan perawatan payudara adalah ASI lebih lama keluar, volume susu terbatas, payudara kotor, ibu tidak siap untuk menyusui, terutama kulit puting payudara akan mudah tergores. dan pada kasus puting ibu yang tidak menonjol maka dapat mengakibatkan anak sulit menyusui, (Nilamsari, 2014).

II. METHODS

Method penelitian ini pra eksperimen. rancangan yang digunakan adalah one group pretest posttest design. Pengetahuan diukur sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu breastcare pada ibu postpartum, Lokasi pada penelitian ini dilakukan di Desa Karangraharja wilayah kerja puskesmas waluya kecamatan cikarang utara, Penelitian dilaksanakan pada Maret – Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di Desa Karangraharja wilayah kerja puskesmas waluya, kecamatan cikarang utara, Teknik Sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga sampel penelitian ini adalah 31 orang ibu postpartum yang melahirkan normal, berat bayi lahir ≥ 2500 gram sampai <4000 gram, ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang memberikan ASI saja pada bayinya yang diberikan intervensi breastcare pada hari kedua dan ketiga.

Breast Care diberikan sebanyak 2 kali sehari pada ibu post partum hari pertama sampai hari kedua. Perawatan payudara dilakukan pada pagi hari dan sore hari selama 30 menit setiap kali kegiatan. Selanjutnya dilakukan pengukuran produksi ASI yang dilakukan pada hari ke dua setelah diberikan perawatan payudara.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test. Lembar kuisisioner ini digunakan sebagai instrumen untuk mengetahui bagaimana pengaruh Breast Care terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Teknik analisis data ada dua tahapan, pertama analisis univariat, yaitu secara manual menggunakan rumus, kemudian yang kedua analisis bivariate menggunakan rumus Uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal.

III. RESULT

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 31 responden, data tersebut telah direkapitulasi kemudian dianalisis untuk mengetahui tentang pengaruh breast care terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Desa Karangraharja wilayah kerja puskesmas waluya cikarang utara. Pre dan post test ini berupa lembar kuisisioner. Hasil data univariat dalam bentuk kategori kriteria objektif. Data tersebut disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur dan Pendidikan, Paritas Pada Ibu Postpartum

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Umur		
<25 Tahun	9	29.0
≥ 25 tahun	22	71.0
Pendidikan		
SMA	4	12.9
> SMA	27	87.1
Paritas		
Primigravida	10	32.3
Multigravida	21	67.7

Tabel 01 menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada umur ≥ 25 tahun

yaitu 22 responden (71,0%), untuk karakteristik pendidikan responden terbanyak berada pada tingkat pendidikan > SMA yaitu 27 (87,1%), Sedangkan untuk karakteristik paritas terbanyak berada pada multigravida yaitu 21 (67,7%).

Table 2. Pengaruh Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Peningkatan Produksi ASI	Mean	Standar Deviasi	p-value
Pre Intervensi	37.74	48.5	0.0001
Post Intervensi	98.79	82.4	

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu dengan membandingkan peningkatan produksi asi sebelum dilakukan breast care dan setelah dilakukan breast care menunjukkan bahwa ada pengaruh breast care terhadap peningkatan produksi asi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p value 0,0001 yang artinya α 0,05. Hal ini juga dapat dilihat dari perbedaan nerata skala peningkatan produksi asi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

IV. DISCUSSION

1. Karakteristik responden

Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada umur ≥ 25 tahun yaitu 22 responden (71,0%), untuk karakteristik pendidikan responden terbanyak berada pada tingkat pendidikan > SMA yaitu 27 (87,1%), Sedangkan untuk karakteristik paritas terbanyak berada pada multigravida yaitu 21 (67,7%).

2. Peningkatan produksi ASI pre dan post intervensi Breast Care.

Menunjukkan bahwa ada pengaruh breast care terhadap peningkatan produksi asi. Hal ini ditunjukkan dengan

nilai p value 0,0001 yang artinya $<\alpha$ 0,05.

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan oleh seorang ibu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah status gizi ibu selama hamil dan menyusui, stress, dukungan keluarga, usia ibu dan paritas (Hastuti & Wijayanti, 2018)

Breastcare diberikan sebanyak 2 kali sehari pada ibu post partum hari pertama sampai hari kedua. breastcare dilakukan pada pagi hari dan sore hari selama 30 menit setiap kali kegiatan. Selanjutnya dilakukan pengukuran produksi ASI yang dilakukan pada hari ke dua setelah breastcare.

Dampak negatif jika tidak melakukan breastcare adalah ASI lebih lama keluar, volume susu terbatas, payudara kotor, ibu tidak siap untuk menyusui, terutama kulit puting payudara akan mudah tergores. dan pada kasus puting ibu yang tidak menonjol maka dapat mengakibatkan anak sulit menyusu,

Berdasarkan hasil penelitian (Mukarramah, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di puskesmas kassi-kassi makassar, rata-rata jumlah produksi ASI pada kelompok intervensi lebih tinggi (16,86) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perawatan payudara (14,94).

Penelitian ini didukung penelitian (Safitri et al., 2018) menunjukkan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali, dengan nilai $p=0,001$, $POR = 3,263$ (95% $CI=1,211-8,796$).

Breastcare dilakukan secara teratur guna untuk memelihara kesehatan payudara yang bertujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum. Sebaiknya dilakukan pada hari ke 1-2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari

sebelum mandi, Manfaat breastcare antara lain untuk melancarkan refleksi pengeluaran ASI atau refleksi let down, dan efektif untuk meningkatkan volume ASI peras/perah, serta mencegah bendungan pada payudara agar payudara tidak bengkak (Wijayanti & Setiyaningsih, 2016).

1. CONCLUSION

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan Kelompok Umur, Pendidikan, dan Paritas Pada Ibu Postpartum yang dilakukan intervensi breastcare menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada umur ≥ 25 tahun yaitu 22 responden (71,0%), untuk karakteristik pendidikan responden terbanyak berada pada tingkat pendidikan $> SMA$ yaitu 27 (87,1%), Sedangkan untuk karakteristik paritas terbanyak berada pada multigravida yaitu 21 (67,7%). Sedangkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu dengan membandingkan peningkatan produksi asi sebelum dan sesudah intervensi breast care menunjukkan bahwa ada pengaruh breast care terhadap peningkatan produksi asi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p value 0,0001 yang artinya $<\alpha$ 0,05, Hal ini juga dapat dilihat dari perbedaan nerata skala peningkatan produksi asi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hal ini menyebabkan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh breastcare terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

REFERENCES

- Adam, A., Bagu, A. A., & Sari, N. P. (2016). Pemberian Inisiasi Menyusu Dini Pada Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.33490/jkm.v2i2.19>
- Dina, A. A. (2016). Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Bersalin Kala Iv Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Bersalin Kala Iv. *Hubungan Jenis Persalinan Dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Bersalin Kala Iv Di Kota Yogyakarta Tahun 2016*, 84.
- Dinas Kesehatan Kab. Bekasi. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi. *Kemenkes RI*, 2013–2015.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2018). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran Asi pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *The 6th University Research Colloqium 2018 Universitas Muhammadiyah Magelang*, 223–232.
- Kemenkes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan RI*, 23.
- Mukarramah, S. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2143>
- Rohani Siregar. (2022). Pelatihan dan pendampingan Kader Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menyusu Dini dan Pemberian Kolostrum di Desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2082–2087.
- Rohani Siregar. (2023). *Factors Associated with Knowledge of Third Trimester Pregnant Women About Benefits of Giving Colostrum to Newborns Baby*. 15(01), 51–61.
- Safitri, I., Ariana, S., & Wijayanti, A. C. (2018). *HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI*. 8(1), 13–19.
- Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.491>
- Suwardi, S. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir Di Praktek Bidan Syamsiah Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v5i1.218>
- Wijayanti, T., & Setyaningsih, A. (2016). Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 8(02), 201–208. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.224>

BIOGRAPHY

PROFIL PENULIS UTAMA



Nama : Bdn. Rohani Siregar, SST., M.Kes
Alamat : Cikarang Utara, Bekasi
Pekerjaan : Dosen Sarjana Kebidanan dan Pendidikan
Profesi Bidan Cikarang Bekasi

Riwayat Penelitian :

1. Determinan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Siswi Kelas XI
2. Factors Associated with Knowledge of Third Trimester Pregnant Women About Benefits of Giving Colostrum to Newborns Baby

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat :

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja Putri Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Kelas X
2. Pelatihan dan Pendampingan Kader Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan IMD Dan Pemberian Kolostrum
3. Simulasi Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Pada Ibu Hamil