

HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS WINONG KEMIRI KABUPATEN PURWOREJO

Fetty Chandra Wulandari¹, Iin Feti Fahrina², Dwi Febriani³, Maulin
Ni'mah⁴

Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
Jl. Soekarno- Hatta , Borokulon, Banyuurip, Purworejo, Jawa Tengah
ottev88@gmail.com

ABSTRAK

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 08 Juni 2024 di Puskesmas Winong Kemiri terdapat 24 ibu nifas. Hasil dari wawancara dengan 6 ibu nifas, 4 di antaranya menyatakan bahwa mereka belum dapat menyusui bayinya secara eksklusif karena pengeluaran ASI masih sedikit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dengan produksi asi pada ibu nifas di Puskesmas Winong Kemiri. Metode penelitian menggunakan *cross-sectional* pendekatan *prospektif*. Populasi sebanyak 30 ibu nifas di Puskesmas Winong Kemiri. Sampel menggunakan total sampling yaitu semua ibu nifas yang datang ke Puskesmas Winong Kemiri. Instrumen penelitian ini menggunakan *checklist*. Teknik uji statistik menggunakan *Uji Chi-square*. Hasil penelitian terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas dengan (p value 0.006).

Kata Kunci :Perawatan Payudara, Produksi ASI, Masa Nifas

ABSTRACT

A preliminary study conducted on June 8 2024 at the Winong Kemiri Community Health Center contained 24 postpartum mothers. Results from interviews with 6 postpartum mothers, 4 of whom stated that they had not been able to breastfeed their babies exclusively because their milk output was still small. The aim of this research was to determine the relationship between breast care and breast milk production in postpartum mothers at the Winong Kemiri Community Health Center. The research method uses a cross-sectional prospective approach. The population is 30 postpartum mothers at the Winong Kemiri Community Health Center. The sample used total sampling, namely all postpartum mothers who came to the Winong Kemiri Health Center. Candlenut. This research instrument uses a checklist. The statistical test technique uses the Chi-square test. The results of the study showed a relationship between breast care and breast milk production in postpartum mothers (p value 0.006).

Keywords: Breast Care, Breast Milk Production, Postpartum Period

PENDAHULUAN

Sebagian dari ibu nifas masih ada yang tidak memberikan ASI secara eksklusif. Adapun faktor yang menyebabkan pemberian ASI eksklusif tidak berhasil: puting susu tenggelam, bayi sulit menghisap, puting susu lecet dan pengeluaran ASI kurang sehingga bayi akan mudah rewel. Untuk itu perlu dilakukan perawatan payudara dengan tujuan untuk memperlancar pengeluaran ASI sehingga nutrisi bayi terpenuhi (Apriyanti, 2022).

Pada tahun 2023, Kementerian Kesehatan mencatat pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 73,97%, meningkat dari 72,04% pada tahun sebelumnya. Sedangkan target pemberian ASI eksklusif di Purworejo pada tahun 2023 mencapai 75% mulai dari bayi bayi baru lahir sampai usia 2 tahun (Rukmini, 2023).

Hasil dari wawancara dengan 6 ibu nifas, 4 di antaranya menyatakan bahwa mereka belum dapat menyusui bayinya secara eksklusif karena pengeluaran ASI masih sedikit. Untuk mengatasi masalah di atas, perlu dilakukan upaya pencegahan dengan meningkatkan pengeluaran ASI, seperti memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara.

Berdasarkan uraian tersebut terdapat suatu aspek yang menarik untuk dikaji yaitu terkait perawatan payudara dan produksi asi pada ibu nifas. Untuk itu penulis mengambil judul hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Winong Kemiri Kabupaten Purworejo.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* dengan pendekatan *porspektif*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Winong Kemiri pada bulan Juni-Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu nifas yang datang ke Puskesmas Winong Kemiri sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 30 sampel. Pengumpulan data didapatkan dari register dan wawancara. Instrumen penelitian ini menggunakan check list. Teknik analisis data menggunakan Uji Chi-Square.

Hasil penelitian

1. Analisis univariat

a. Perawatan payudara

Tabel 1. Perawatan Payudara

No	Perawatan Payudara	Frekuensi (%)
1.	Melakukan	21 (70%)
2.	Tidak Melakukan	9 (30%)
	Jumlah	30 (100%)

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa dalam penelitian ini responden yang merawat payudara sebanyak 21 (70%), ibu nifas yang tidak merawat payudara sebanyak 9 (30%) ibu nifas.

b. Produksi ASI Ibu Nifas

Tabel 2. Produksi ASI

No	Produksi ASI	Frekuensi (%)
1.	Lancar	18(60%)
2.	Tidak Lancar	12(90%)
	Jumlah	30 (100%)

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa sebagian responden dalam penelitian ini produksi ASI lancar sebanyak 18(60%)dan yang tidak lancar sebanyak12 (90%).

2. Analisis bivariat

Table 3. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Perawatan Payudara	Produksi ASI		Jumlah	P value
	Lancar	Tidak lancar		
Melakukan	16	5	21	0,006
%	88,8%	41.6%	70%	
Tidak melakukan	2	7	9	0,006
%	11.1%	58.3%	30%	
Jumlah	18	12	30	
%	100%	100%	100%	

Berdasarkan dari table diatas diketahui bahwa responden yang merawat payudara dan produksi

ASInya lancar sebanyak 16 orang. Namun, ada 5 orang dari responden yang merawat payudara dan produksi ASI tidak lancar, hasil uji *chi-square* diketahui p value sebesar 0,006(<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Winong Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Perawatan Payudara

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa dalam penelitian ini responden yang merawat payudara sebanyak 21 (70%), ibu nifas dan yang tidak merawat payudara sebanyak 9 (30%)ibu nifas. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak ibu nifas yang merawat payudara dan mengetahui cara merawat payudara yang baik dan benar. Bukan hanya ibu- ibu primipara tetapi juga multipara atau ibu yang melahirkan lebih dari satu kali. Perawatan payudara dilakukan minimal 2x sehari yang bertujuan agar payudara tetap bersih saat

menyusui bayinya.. Perawatan payudara adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk menjaga kesehatan payudara selama kehamilan dan mempersiapkan laktasi setelah persalinan. Akibat perawatan yang buruk selama partus sehingga mereka mungkin merasakan sakit atau geli pada payudaranya saat menyusukan bayinya (Fasimi, 2023).

Sebagian dari mereka yang tidak melakukan perawatan payudara terjadi beberapa masalah seperti ASI tidak lancar dan puting susu lecet. Jika perawatan payudara tidak segera dilakukan, maka berbagai dampak negatif dapat muncul seperti: puting susu yang retraksi, anak susah menyusui, asi tidak lancar, produksi asi rendah, khususnya puting, akan mudah lecet (Mogan, M, 2023).

b. Produksi ASI Ibu Nifas

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa sebagian responden dalam penelitian ini produksi ASI lancar sebanyak 18(60%) orang dan yang tidak lancar sebanyak 12 (90%). Hal ini

menunjukkan banyak ibu nifas yang ASI nya lancar. Salah satu faktor yang menjadi penyebab ASI ibu nifas menjadi lancar yaitu dengan melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara tersebut dilakukan pagi dan sore setelah mandi. Ibu juga mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti sayuran hijau. Selain itu juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang baik. Perawatan payudara selama kehamilan dan setelah kelahiran sangat penting. Perawatan payudara bertujuan untuk menjaga payudara bersih dan memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga proses menyusui lebih mudah (Imamora, 2021).

Dari penelitian diatas ada juga ibu yang produksi asinya tidak lancar yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya stress, tidak melakukan perawatan payudara, kurang mengkonsumsi makanan bergizi dan frekuensi menyusui yang kurang. Ibu yang stres dan khawatir dapat mengurangi produksi ASI. ASI yang kurang atau sedikit dapat

terjadi karena kurang sering dan kurang lama saat menyusui, ibu yang cemas. Produksi ASI juga dapat berkurang jika proses laktasi tidak dilakukan dengan baik (Hamdayani, D dan Hidayatul, 2023).

2. Analisis Bivariat

c. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden didapatkan yang merawat payudara dan produksi ASInya lancar sebanyak 16 orang. Sedangkan responden yang merawat payudara dan produksi ASInya tidak lancar sebanyak 2 orang. Hasil chi-square diperoleh nilai p value $0,006 < 0,05$, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan produksi asi pada ibu nifas di Puskesmas Winong Kemiri tahun 2024.

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa banyak ibu nifas yang melakukan perawatan payudara dengan produksi ASI lancar. Salah satu faktor yang

menyebabkan produksi ASI lancar yaitu dengan melakukan perawatan payudara dengan benar. Selain itu ibu juga rutin mengkonsumsi makanan bernutrisi dan suplemen penambah ASI. Perawatan payudara bertujuan untuk menjaga payudara bersih dan memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga proses menyusui lebih mudah (Imamora, 2021).

Banyak ibu nifas yang merawat payudara dengan produksi ASI tidak lancar sebanyak 5 orang. Hal tersebut dikarenakan kurangnya melakukan perawatan payudara. Kurangnya konsumsi makanan dan pola istirahat ibu yang kurang cukup sehingga menyebabkan produksi ASI sedikit. Akibatnya, banyak ibu nifas yang mengganti ASI dengan susu formula. Istirahat yang cukup dengan mengusahakan untuk tidur saat bayi sedang tidur atau saat bayi dijaga oleh anggota keluarga lain. Menjaga asupan gizi yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang sehat dapat

meningkatkan produksi ASI. (Nurbaya, 2021).

Ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara dengan produksi ASI lancar sebanyak 2 orang. Dikarenakan ASI lancar tidak hanya dipengaruhi oleh perawatan payudara namun juga didukung oleh kebutuhan gizi, kondisi psikologis dan dukungan suami. Ibu dapat meningkatkan produksi ASI dengan melakukan hal-hal seperti mengajarkan bayi untuk menyusui secara responsif dan berikan ASI sesering mungkin sesuai dengan kebutuhan bayi. Bayi biasanya menyusu 8–12 kali setiap hari. (Nurbaya, 2021).

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyanthi dan Zaim Anshari pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Sibuhuan”. Penelitian yang dilakukan yaitu tentang perawatan payudara dan produksi ASI. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebersihan payudara dan produksi ASI di

Wilayah Kerja Puskesmas Sibuhuan pada tahun 2020, dengan nilai $p\text{-value} = 0,029$ dan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,024$. (Anshari, 2021).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Winong Kemiri Kabupaten Purworejo dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.006 (<0.05).

SARAN

Diharapkan bidan dapat meningkatkan pelaksanaan perawatan payudara dan memberikan penyuluhan pada ibu tentang perawatan payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI. Penyuluhan sebaiknya dilakukan sedini mungkin dimulai sejak hamil sehingga setelah proses persalinan ibu bisa menyusui bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F. dan S.S. (2022) *Analisa Hubungan Teknik Menyusui dengan Kejadian Nipple Trauma pada Ibu Menyusui di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja UPT Puskesmas Laboy Jaya*, *Jurnal Ners*, 6(1), pp. 114–118. Available at: <https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.4080>.
- Fasimi, D. (2023) *Buku Ajar Keterampilan Keperawatan Maternitas*. Cilacap:

PT Media Pustaka Indo.

Hamdayani, D dan Hidayatul, H. (2023) *Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Dengan Hypnobreastfeeding*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.

Imamora, M. (2021) *Breastcare dan Kebiasaan Makan dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum*. Pekalongan: PT.NEM.

Mogan, M, D. (2023) *Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu dan Anak*. Malang: Rena Cipta Mandiri.

Nurbaya (2021) *Konseling Menyusui*. Aceh. Syiah Kuala University Press.

Rukmini, D. (2023) *'Evaluasi Program Percepatan Penurunan Stunting Tingkat Propinsi Jateng', BAappedalipdang Kabupaten Purworejo*.

Tambunan, M., Sofiana, S. and Triani Pemalia, F. (2023) *'Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Masa Nifas'*, 030, pp. 25–30. Available at: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.