



HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN ASI PADA IBU MASA NIFAS

Maria Tambunan¹, Sherllia Sofiana¹, Febby Triani Pemalia²

^{1,2} Universitas Widyia Nusantara

*Email Korespondensi: maria@stikeswnpalu.ac.id

ABSTRAK

Perawatan payudara merupakan pemijatan payudara dan menjaga kebersihan juga dengan tujuan melancarkan sirkulasi pada payudara sehingga dapat mencegah bendungan payudara dan memperlancar pengeluaran ASI. Kurangnya pelayanan dan koseling kesehatan tentang perawatan payudara yang diberikan menyebabkan motifasi ibu nifas untuk memberikan ASI menjadi berkurang sehingga memberikan susu formula saja, terlebih lagi pada ibu dengan keluhan ASI belum keluar dan terjadinya bendungan ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *analitik* dengan menggunakan pendekatan *quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu-ibu masa nifas yang di rawat di ruang matahari. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dengan jumlah sampel 30 ibu nifas. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil Penelitian menunjukkan secara statistik ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu masa nifas dengan nilai $p=0,030$ ($p.value < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah perawatan payudara dapat melancarkan pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : Perawatan payudara, kelancaran ASI

ABSTRACT

Breast care is breast massage and maintaining cleanliness with the aim of improving circulation in the breast so that it can prevent breast engorgement and facilitate the release of breast milk. The lack of health services and counseling about breast care that is given causes the motivation of postpartum mothers to give breast milk to be reduced so they only give formula milk, especially for mothers with complaints that breast milk has not come out and breast milk retention occurs. The research objective was to determine the relationship between breast care and smooth breastfeeding. The method used in this research is analytic research using a quasi-experimental approach. The population in this study were all postpartum mothers who were treated in the sun room. Sampling was carried out by total sampling technique with a total sample of 30 postpartum mothers. This study was analyzed using the chi square test. This study was analyzed using the chi square test. The results of the study showed that statistically there was a relationship between breast care and the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers with a p value = 0.030 ($p.value < 0.05$). The conclusion of this study is that breast care can expedite milk production in postpartum mothers.

Keyword : Breast care, continuity of mother's milk

PENDAHULUAN

Agenda ketiga dari tujuan Pembangunan Nasional yakni meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Oleh karena itu Menteri Kesehatan menganjurkan bayi usia nol sampai enam bulan untuk diberikan ASI (Air Susu Ibu) saja untuk pencapaian agenda tersebut. Dengan demikian secara tidak langsung persentase Angka Kematian Bayi dan Neonatal, kejadian Wasting dan Stunting akan menurun jika program ASI Eksklusif dilaksanakan. Pemberian ASI (Air Susu Ibu) kepada bayi merupakan cara pemberian makanan yang terbaik, terutama saat bayi berumur 0-6 bulan. Hal ini disebabkan karena ASI mengandung banyak manfaat yang dibutuhkan bayi pada 6 bulan pertama masa kehidupannya seperti aspek gizi, imunologik, psikologi, kecerdasan, neurologis, ekonomis dan penundaan kehamilan. (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Persentase pemberian ASI Eksklusif Tahun 2017 secara keseluruhan di Indonesia yakni 55,96% sedangkan pada tahun 2018 mengalami penurunan yakni 44,36%, untuk provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2017 yakni 52,27% sedangkan pada tahun 2018 juga mengalami penurunan yakni 41,91% (Susenar, 2020). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran pemberian ASI, antara lain Inisiasi Menyusui Dini (IMD), dukungan psikososial, perawatan payudara, kondisi ibu dan kondisi bayi itu sendiri.²

Pada beberapa kejadian yang dialami oleh ibu menyusui dalam masa nifas, ASI tidak dapat keluar dengan lancar sehingga proses menyusui menjadi tidak efektif. Untuk memperlancar ASI salah satu tindakan yang dilakukan adalah perawatan payudara. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara. Perawatan payudara dapat dilakukan sejak kehamilan dan setelah persalinan, untuk itu perawatan payudara setelah melahirkan perlu dilakukan karena dengan perawatan tersebut akan memperlancar proses pengeluaran ASI sehingga kebutuhan bayi dapat terpenuhi (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Januari 2022 Data yang di peroleh dari rekaman medik Ruang Nifas RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah dari bulan januari sampai desember 2021, di peroleh data jumlah pasien pasca persalinan normal di ruang perawatan nifas adalah sebanyak 327 orang, partus dengan *Section Caesar* (SC) sebanyak 272 orang, partus dengan *induksi* sebanyak 171 orang dan partus dengan VE (*vacuum ekstrasi*) sebanyak 8 orang jadi jumlah keseluruhan ibu nifas di ruangan Matahari adalah 778 orang. Hasil wawancara yang dilakukan dari 4 ibu nifas 3 diantaranya mengatakan bahwa mereka belum dapat segera menyusui bayinya di karenakan ASI belum keluar dan sakit ketika di sentuh dan ada ibu nifas juga yang nampak terjadi bendungan ASI itu artinya mereka tidak dapat memberikan ASI kepada anaknya dan akan memberikan susu formula saja. Mengingat banyak terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri terutama pada ibu-ibu yang bekerja dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali. Maka untuk menanggulangi permasalahan diatas perlu dilakukan upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan penggunaan ASI dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara ibu menyusui, sehingga membantu pengeluaran ASI secara lancar. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Masa Nifas di Ruang Matahari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik* dengan menggunakan pendekatan *quasi experiment* untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Kategori kelompok ditetapkan berdasarkan nilai median skor kelancaran ASI. Perawatan payudara dilakukan dua kali dalam sehari, dilakukan dengan pengompresan dan pembersihan puting susu lalu pemijatan dengan tiga langkah pada payudara. Penelitian ini dilaksanakan di ruang Matahari RSUD Undata pada tanggal 14 Februari sampai 1 Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu-ibu masa nifas yang di rawat di ruang matahari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 30 ibu nifas. Teknik pengumpulan data di peroleh dari data primer dan data sekunder.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden, distribusi perawatan Payudara dan kelancaran ASI

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan di Ruang Matahari RSUD Undata

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
21-30 tahun	21	70
31-40 tahun	9	30
Pendidikan		
PAUD	6	20
SD	4	13.3
SMA	16	53.3
D3	1	3.3
S1	3	10
Pekerjaan		
IRT	24	80
Petani	1	3.3
Wirausaha	2	6.7
Honor	1	3.3
PNS	2	6.7
IRT	24	80

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan distribusi karakteristik menunjukkan bahwa dari 30 responden dalam penelitian ini, sebagian besar responden berada pada rentang usia (21-30 Tahun) sebanyak 70%, dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 53.3%, dan pekerjaan tertinggi ada pada IRT sebanyak 80 %.

Tabel 2 Distribusi perawatan payudara dan kelancaran ASI

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Perawatan Payudara		
Baik	18	60
Kurang	12	40
Kelancaran ASI		

Lancar	16	53.3
Tidak Lancar	14	46.7

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan distribusi perawatan payudara dengan kelancaran ASI menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki perawatan payudara yang baik yaitu 60%, dan ASI yang lancar sebanyak 53,3%.n

Tabel 3 Distribusi Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Masa Nifas Diruang Matahari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Perawatan payudara	Kelancaran ASI		n	P Value
	Lancar	Tidak lancar		
Baik	13 (72,2%)	5 (27,8%)	18	0,030
Kurang Baik	3 (25%)	9 (75%)	12	
Total	16 (53,3%)	14 (46,7%)	30	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p \leq 0,030$ ($p.value < 0,05$), berarti secara statistik ada hubungan bermakna perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu masa nifas di ruang Matahari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah dengan nilai *Odds Ratio* (OR) = 7,8 yang artinya perawatan payudara yang baik mempunyai peluang 7,8 kali membuat ASI menjadi lancar.

PEMBAHASAN

Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Masa Nifas

Berdasarkan analisis univariat menunjukkan data perawatan payudara dominan baik, menurut peneliti responden yang melakukan perawatan dengan baik karena selama masa kehamilan responden sering melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga responden banyak mendapatkan informasi dari bidan atau dokter di tempat mereka melakukan pemeriksaan. Disamping itu responden yang melakukan perawatan dengan baik karena responden sudah pernah melahirkan sebelumnya sehingga sudah memiliki pengalaman tentang perawatan payudara. Sedangkan responden yang tidak melakukan perawatan payudara dengan baik rata-rata kurang memiliki pengalaman tentang kehamilan dan masa nifas dan merupakan kehamilan pertamanya. Disamping itu sebagian besar berpendidikan SD dan SMP sehingga kemampuan kognitifnya kurang dalam memahami perawatan payudara.

Menurut (Yusrah, 2019) ibu nifas dengan riwayat kehamilan primigravida atau anak pertama mengalami bendungan payudara karena pengalaman yang kurang dalam perawatan payudara maupun menyusui. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Evaliana, 2021) bahwa faktor umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas sangat mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif, responden dengan kategori pendidikan tingkat SMA ketasa mempengaruhi pengetahuan ibu untuk perawatan payudara dan menyusui.

Perawatan payudara tidak hanya di lakukan sebelum melahirkan, tetapi juga di lakukan setelah melahirkan. Adapun perawatan terbaik selain memberikan ASI setiap dua jam pada bayi atau secara *on demand* sebaiknya setiap ibu menyusui melakukan perawatan payudara secara rutin minimal sekali sehari pada saat menjelang mandi. Apabila dengan melakukan

perawatan payudara tidak terlaksana dengan baik dapat didukung dengan asupan nutrisi yang cukup yang dipenuhi dengan tambahan asupan kalori 500 kkal perharinya. Sedangkan faktor psikologis dengan menciptakan suasana santai dan nyaman tidak terburu-buru dan tidak stress. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga melancarkan pengeluaran ASI.

Sesuai dengan teori Handayani (2019) bahwa ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara, dan perawatan payudara hanya dilakukan pasca persalinan saja, maka akan menimbulkan beberapa masalah misalnya ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol. Selain itu banyaknya ASI yang akan dihasilkan seorang ibu tidak tergantung pada besar payudara, tetapi gizi ibu selama hamil dan menyusui, serta cara menyusui bayi. Perawatan payudara merupakan suatu kebutuhan ibu yang baru saja melahirkan dan suatu tindakan yang sangat penting untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perubahan yang utama terjadi pada hari kedua setelah melahirkan adalah produksi ASI mulai memuncak, sehingga akan terjadi pembesaran payudara. Masalah yang sering muncul adalah pembengkakan payudara, jika tidak segera dilakukan perawatan, maka akan berakibat radang atau mastitis.

Kelancaran ASI pada ibu masa nifas

Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden pengeluaran Asinya sudah lancar. Berdasarkan analisis univariat menurut peneliti responden yang ASInya lancar karena melakukan perawatan payudara dengan baik, sehingga ketika menyusui ASInya sudah lancar. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yenny (2021), menyatakan terdapat pengaruh perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI, setelah dilakukan perawatan payudara produksi ASI dan proses menyusui menjadi lancar. Menurut Noordiati (2018) setelah bayi lahir maka upaya meningkatkan kesehatan ibu bersalin adalah perawatan payudara untuk merangsang pemulihan otot-otot rahim berkontraksi dan meningkatkan kualitas air susu ibu (ASI).

Perawatan payudara adalah bertujuan agar payudara tetap bersih sehingga bayi mudah menyusui. Pada umumnya ibu mengeluh bayinya tidak rutin menyusui, hal ini disebabkan oleh faktor teknis seperti putting susu yang masuk atau posisi yang salah. Selain faktor teknis ini tentunya Air Susu Ibu juga di pengaruhi oleh asupan nutrisi dan kondisi psikologis ibu.

Menurut Junaida (2020) salah satu upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. Dengan melakukan perawatan payudara dapat mengurangi kecemasan pada ibu saat menyusui.

Ibu yang mengalami stres, pikiran tertekan dan cemas sangat mempengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi dan mengeluarkan ASI. Karena pada saat kecemasan akan mengeluarkan hormon kortisol yang menghambat pengeluaran ASI. Jadi dengan melakukan perawatan payudara akan mengurangi kecemasan pada ibu yang berdampak pada bendungan ASI, karena dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga akan menciptakan suasana nyaman sehingga ibu merasa rileks dan nyaman saat menyusui bayinya.

Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu masa nifas

Berdasarkan analisis bivariat menurut peneliti responden yang melakukan perawatan payudara dengan baik dan ASInya lancar karena responden banyak memperoleh informasi dari media elektronik atau melalui poster-poster yang ada dirumah sakit atau yang ada disarana pelayanan kesehatan, sedangkan responden yang tidak melakukan perawatan dengan baik karena responden lebih patuh terhadap budaya dan kebiasaan yang ada. Terlihat dari hasil jawaban kuesioner yang responden berikan masih banyak responden yang tidak mencuci tangan sebelum perawatan payudara, padahal tindakan mencuci tangan sebelum perawatan payudara merupakan cara pencegahan terjadinya infeksi.

Hal ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi perawatan payudara salah satunya adalah faktor kurangnya petugas kesehatan, sehingga masyarakat kurang mendapat penyuluhan atau dorongan

tentang manfaat perawatan payudara. Penyuluhan kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara pemanfaatannya.

Untuk menunjang keberhasilan perawatan payudara dan laktasi, bayi hendaknya disusui segera atau sedini mungkin setelah lahir. Namun tidak semua persalinan berjalan normal dan tidak semua dapat dilaksanakan menyusui dini, seperti persalinan dengan tindakan (seksio sesaria). Secara fisiologi payudara akan menjadi penuh menghasilkan ASI mulai dari hari ketiga setelah post partum sampai hari ke enam. Hal ini merupakan hal normal, terlebih lagi dilakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) sesuai dengan Asuhan Persalinan Normal (APN) dengan tehnik menyusui yang efektif. Seiring dengan menyusui secara dini untuk mencegah bendungan ASI juga mempercepat involusio uteri. (Depkes, 2018).

Jika payudara penuh dengan ASI, maka lairan vena limpatik tersumbat, sehingga aliran susu akan terhambat dan menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI dapat di cegah dengan melakukan pemijatan payudara. Selain itu mencukupi cairan tubuh dengan minum air cukup dan konsumsi daun katuk juga merupakan cara yang efektif meningkatkan kualitas ASI. Faktor lingkungan seperti keluarga yang mendukung tindakan perawatan payudara dan tenaga kesehatan yang banyak memberikan informasi akan membantu ibu dalam fase *letting go* selama masa nifas khususnya perawatan bayi baru lahir (Siti, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menyebutkan bahwa perawatan payudara bermanfaat melancarkan ASI, mencegah bdendungan payudara dan meningkatkan volume ASI.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah Ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu masa nifas di ruang Matahari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Adapun saran kepada tenaga kerja khususnya bidan dan perawat untuk melakukan perawatan payudara dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada pasien ibu nifas dan meningkatkan frekuensi penyuluhan tentang ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Yenny. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. Jakarta : Jurnal Menara medika.
- Badan Pusat Statistik. (2009). Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Tahun 2020. BPS. Jakarta
- Fajriani, Evaliana. (2021) Hubungan Perawatan Payudara dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif, Jawa Timur : Jurnal Ovary Midwifery.
- Handayani, ina dkk. (2019). Panduan Menyusui. Bogor: Studio Rokyu
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI.
- Noordiaty. (2018). Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Sekolah. Malang : Wineka Media
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmi, Junaida dkk. (2020) Pengaruh Perawatan payudara Terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas, Tangerang, Jurnal Edu Masda.
- Soleha, Siti Nur dkk. (2019) Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas, Jakarta: Jurnal Ilmiah Kebidanan