



JURNAL

ISSN 2085-0921

STIKES

Vol. 7, No. 2, Desember 2014

Tiga Faktor Utama yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Vamelya Sandha Aditama | Dewi Ika Sari Hari Poemomo

Faktor Aktivitas Fisik Mempengaruhi Peningkatan Kadar Gula Darah pada Pasien *Diabetes Mellitus*

Eka Faridatul Ikromah | Tri Sulistyarini

Pola Konsumsi Sukrosa dan Perilaku Menggosok Gigi pada Anak yang Karies Gigi

Satria Yunanta Putra | Maria Anita Yusiana

Upaya Perawat dalam Pencegahan Phlebitis pada Pasien di Rumah Sakit Baptis Kediri

Stevie Leonard Bakarbesy | Erlin Kurnia

Kondisi Kesehatan dan Kebersihan Mulut Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Baptis Kediri

Nevrida Chicco Anaesthesia | Srinalesti Mahanani

Partisipasi Orang Tua dalam Meminimalkan *Stress Hospitalisasi* pada Anak Usia Pra Sekolah

Fransiskus Tae | Kili Astarani

Peningkatan Aktivitas Posyandu Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia Terhadap Depresi

Agnes Dian Permatasari | Dian Tavianda

Sikap Positif Ibu dalam Perawatan Payudara Mendukung Kelancaran Produksi ASI

Anita Nofitasari | Dian Tavianda

Urgenitas Peran Dukungan Keluarga Terhadap Kelengkapan Imunisasi Dasar pada Balita

Mei Candra Ekayanti | Dian Prawesti

Depresi Berpengaruh Terhadap Penurunan Kemampuan Intelektual pada Lansia

Dwi Wahyu Brianingrum | Maria Anita Yusiana

Jurnal Stikes RSBK	Vol.7	No.2	Hal 103-204	Kediri Desember 2014	ISSN 2065-0921
-----------------------	-------	------	----------------	-------------------------	----------------

Diterbitkan oleh :
STIKES RS BAPTIS KEDIRI
2 kali setahun

Professional | High quality | Honesty

**TIGA FAKTOR UTAMA YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI PADA IBU
MENYUSUI**

**THREE MAIN FACTORS AFFECTING BREAST MILK PRODUCTION TO
BREASTFEEDING MOTHERS**

Vemelya Sandha Aditama, Dewi Ika Sari H.P
STIKES RS.Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri 64102
(stikes_rsbaptis@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang diterima oleh bayi yang berasal hanya dari Air Susu Ibu (ASI) tanpa tambahan dari makanan atau minuman lainnya termasuk air putih kecuali pemberian cairan melalui mulut baik dalam bentuk tetes ataupun sirup yang terdiri dari vitamin, mineral maupun obat yang diberikan kepada bayi sejak lahir (usia 0 bulan) hingga bayi berusia 6 bulan. Produksi ASI terjadi saat hormon prolaktin dan oksitosin yang diproduksi karena rangsangan pada payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan. Desain penelitian deskriptif, populasi penelitian adalah semua ibu menyusui, jumlah subyek 59 ibu melalui tehnik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini adalah pola istirahat, makanan, frekuensi pemberian ASI dan perawatan payudara. Pengumpulan data dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan Distribusi Frekuensi. Hasil penelitian faktor yang mempengaruhi produksi ASI menunjukkan faktor makanan 47,5%, faktor pola istirahat 69,5%, faktor frekuensi pemberian ASI 94,9%, dan faktor perawatan payudara 100%. Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah perawatan payudara, frekuensi penyusuan (pemberian ASI) dan pola istirahat.

Kata kunci : pola istirahat, frekuensi pemberian ASI, perawatan payudara, produksi ASI

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is defined as the exclusive food and beverage received by infants who comes only from the mother's milk (breast milk) without any additional food or other beverages, including water except the liquids by mouth in the form of drops or syrups consisting of vitamins, minerals and drugs given to infants from birth (age 0 months) until the baby is 6 months old. Breast milk production occurs when prolactin and oxytocin hormones are produced when there is stimulation of breast. The objective was to describe the factors that influence breast milk production to breastfeeding mother who had infant 0 – 6 months. The research design was descriptive, the population was all of mother breastfeeding. The samples were 59 respondents using purposive sampling. The variable research was rest pattern, food, frequency of breastfeeding, and breast care. Data were collected using questionnaire and then analyzed using Frequency

Distribution. The result of this research was factors affecting breast milk production to breastfeeding mothers showed food factor 47,5%, rest pattern factor 69,5%, frequency of breastfeeding factor 94,9% and breast care factor 100%. It can be concluded the factors that affecting breast milk production to mother breastfeeding was breast care, frequency of breastfeeding and rest pattern.

Keywords: rest pattern, frequency of breastfeeding, breast care, and breast milk production.

Pendahuluan

ASI adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Meski demikian, tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan, sebagai contoh : takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya, di sisi lain ada juga ibu yang ingin menyusui bayinya tetapi mengalami kendala. Kendala lain yang dihadapi ibu biasanya adalah ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar (Dewi dan Sunarsih, 2013). Data Penelitian yang dilakukan di wilayah Polindes Pulungdowo Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang, menemukan sebanyak 43,3% ibu yang melakukan perawatan payudara sesuai prosedur dan 56,7% ibu yang tidak melakukan perawatan payudara sesuai prosedur, ibu dengan produksi ASI yang lancar sebanyak (66,7%) dan dengan ASI kurang sebanyak (33,3%). Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui juga menggunakan pengganti ASI (PASI) dengan alasan yaitu bayi mereka tidak akan bisa kenyang apabila hanya diberi ASI saja. Berdasarkan hasil pra penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Desember sampai 20 Desember 2013 di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri diperoleh data bahwa dari 15 ibu menyusui bayi umur 0–6 bulan di poliklinik anak bagian imunisasi dengan kuesioner, didapatkan data bahwa 13 (8,56%) ibu menyusui mengatakan produksi ASI yang tidak lancar dan 2 (1,44%) ibu menyusui mengatakan produksi ASI lancar.

Kehidupan sehari-hari kita sering menemukan ibu-ibu yang tidak berhasil dalam menyusui bayinya atau bahkan menghentikan menyusui bayinya lebih dini dengan berbagai alasan. Hasil penelitian didapatkan data bahwa 98 ribu dari 100 ribu ibu-ibu yang mengatakan produksi ASI-nya kurang, padahal sebenarnya mereka mempunyai cukup ASI, tetapi kurang mendapat informasi tentang manajemen laktasi yang benar, posisi menyusui yang tepat, serta terpengaruh mitos-mitos tentang menyusui, yang umumnya dapat menghambat produksi ASI. Bayi yang kurang mendapatkan ASI atau kurang minum, pada umumnya bukan karena ibunya yang tidak mau memproduksi ASI sebanyak yang diperlukan oleh bayi, tetapi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah posisi menyusui yang tidak benar. Posisi tersebut adalah posisi mulut bayi terhadap puting ibu, bukan posisi bayi terhadap badan ibu (Fitria, 2009). Produksi ASI dipengaruhi pola istirahat cukup, oleh karena pengeluaran hormon prolaktin yang berperan pada produksi ASI pada malam hari lebih tinggi daripada siang hari. Sedangkan pola tidur bayi yang tidak teratur mengakibatkan ibu memperoleh waktu singkat untuk istirahat. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat, maka ASI juga berkurang (Arief, 2009). Pemberian ASI kepada bayi merupakan suatu interaksi kompleks antara kebutuhan gizi bayi dan fisiologi ibu. Dasar fisiologi laktasi merupakan hal yang penting untuk memahami dan mempermudah pemberian ASI. Banyak masalah kesehatan neonatus seperti hipotermi, hipoglikemia neonatal, infeksi, ikterus neonatal dapat ditanggulangi dengan pemberian ASI. Walaupun kini semakin disadari pentingnya ASI bagi

kebutuhan bayi, banyak wanita berhenti menyusui karena beranggapan jumlah air susu mereka kurang memadai, sebagian besar masalah dalam menyusui disebabkan oleh faktor fisiologis, bukan patologis dan sebaiknya diatasi dengan pertimbangan interaksi antara ibu dan bayinya.

Beberapa upaya yang dapat diberikan untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan mengoptimalkan peran perawat yaitu sebagai edukator dan advokat. Sebagai edukator perawat dapat juga memberikan pendidikan kesehatan tentang pemberian ASI eksklusif serta hal-hal yang dapat meningkatkan produksi ASI, sebagai advokat perawat dapat menganjurkan kepada ibu menyusui apabila produksi ASI tidak berproduksi yaitu dengan cara mengikuti pola tidur bayi, sehingga ibu bisa terbantu untuk mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui harus mengandung cukup gizi dan pola makan yang teratur (Arief, 2009). Direkomendasikan penyusuan paling sedikit 8 kali sehari pada bulan pertama setelah melahirkan untuk menjamin produksi dan pengeluaran ASI. Serta melakukan perawatan payudara yang benar dan dilakukan secara teratur (Astutik, 2014).

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri. Subyek penelitian yaitu ibu yang menyusui bayi umur 0 – 6 bulan di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri yang memenuhi kriteria inklusi pada bulan November 2013. Metode pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini hanya satu yaitu faktor – faktor yang mempengaruhi produksi ASI meliputi faktor pola istirahat, faktor makanan, faktor frekuensi penyusuan, faktor perawatan payudara. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan dianalisa menggunakan cara distribusi frekuensi. Pengambilan data dilakukan tanggal 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014. Lokasi penelitian di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Pola istirahat ibu menyusui di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014. (n=59)

Pola Istirahat	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Jumlah jam tidur	1	1,7	16	27,1	42	71,2	59	100
Gangguan tidur	6	10,2	11	18,6	42	71,2	59	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola istirahat kurang baik dalam

jumlah jam tidur maupun gangguan tidur yaitu 42 responden (71,2%).

Tabel 2 Makanan ibu menyusui di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014. (n=59)

Makanan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
4 sehat 5 sempurna	23	39,0	10	16,9	26	44,1	59	100
Pola makan teratur	27	45,8	22	37,3	10	16,9	59	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kurang dari 50% memiliki pola makanan teratur yaitu 27 responden

(45,8%) tetapi belum memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna yaitu sebanyak 26 responden (44,1%).

Tabel 3 Frekuensi pemberian ASI ibu menyusui di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014. (n=59)

Frekuensi Pemberian ASI	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sesuai kebutuhan bayi	0	0	6	10,2	53	89,8	59	100
Lama frekuensi menyusu	2	3,4	10	16,9	47	79,7	59	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas memiliki frekuensi pemberian ASI kurang baik dalam

kebutuhan bayi yaitu 53 responden (89,8%) maupun lama frekuensi menyusu yaitu 47 responden (79,7%).

Tabel 4 Perawatan payudara ibu menyusui di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014. (n=59)

Perawatan Payudara	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Pengurutan pertama	0	0	0	0	59	100	59	100
Pengurutan kedua	0	0	2	3,4	57	96,6	59	100
Pengurutan ketiga	0	0	0	0	59	100	59	100
Pengompresan	7	11,9	8	13,6	44	74,6	59	100
Pengosongan	1	1,7	2	3,4	56	94,9	59	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden kurang melakukan perawatan payudara terutama pada pengurutan pertama dan pengurutan ketiga yaitu 59 responden (100%).

lelah, bersantai untuk menyegarkan diri atau melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan (Hidayat, 2008). Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, terjadi perubahan proses fisiologis tubuh serta penurunan respon terhadap rangsangan dari luar (Asmadi, 2008). Kegunaan tidur adalah tubuh menyimpan energi selama tidur. Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olahraga yang cukup. Pada bulan pertama, ibu menyusui tentu akan merasa sangat kurang istirahat karena pola tidur buah hati yang masih belum teratur (Riksani, 2012). Pengeluaran hormon prolaktin yang berperan pada produksi ASI pada malam hari lebih tinggi daripada siang hari. Sedangkan pola tidur bayi yang

Pembahasan

Faktor Pola Istirahat Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Umur 0 – 6 Bulan

Ibu Menyusui memiliki pola istirahat kurang baik dalam jumlah jam tidur maupun gangguan tidur.

Secara teori salah satu faktor yang mempengaruhi dari pada produksi ASI adalah Pemenuhan Pola Istirahat Ibu. Istirahat merupakan keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional, bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Kata istirahat berarti berhenti sebentar untuk melepaskan

belum teratur mengakibatkan ibu memperoleh waktu singkat untuk istirahat (Arief, 2009).

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang, dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Tidur merupakan aktivitas rutin yang dilakukan oleh manusia untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran. Banyak sekali manfaat yang dapat kita peroleh dari aktivitas tidur tersebut. Salah satunya yaitu tubuh akan lebih bugar dan segar ketika bangun. Sehingga kita siap menghadapi hari-hari yang berat dan melelahkan yang harus kita jalani hari ini. Durasi dan kualitas tidur beragam di antara orang-orang dari semua kelompok usia. Kebanyakan usia pada ibu menyusui termasuk kelompok dewasa muda yaitu usia 22-30 tahun dan pertengahan kelompok dewasa tengah yaitu antara usia 30-45 tahun. Kebanyakan dewasa muda tidur malam hari rata-rata 6 sampai 8½ jam, tetapi hal ini bervariasi. Ibu yang mengalami kecapekan atau kurang dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidurnya akan mempengaruhi produksi ASI. Kelelahan yang dimaksud adalah dalam melakukan suatu pekerjaan dapat mengarah pada kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Seorang ibu yang memiliki seorang bayi hampir semuanya mengalami kurangnya pola istirahat. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ini bahwa pola istirahat ibu kurang yaitu sebanyak 41 (69,5%) ibu menyusui. Kurangnya pola istirahat ibu dapat terjadi karena selain mengurus bayinya ibu masih harus mengurus pekerjaan rumah tangga, dalam penelitian ini ibu memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta yaitu 19 (32,2 %), PNS yaitu 4 (6,8%) dan sebagian ibu tidak bekerja (rumah tangga) yaitu 36 (61%). Seorang ibu baik bekerja maupun tidak mengalami keluhan kurangnya pola istirahat. Hal ini dikarenakan seorang ibu selain mengurus bayinya dan pekerjaannya ibu setiap harinya harus melakukan tugas ibu rumah tangga

seperti mencuci piring, mencuci baju, membersihkan rumah dan merawat bayi akan menyita waktu ibu untuk istirahat, sehingga ibu tidak memikirkan bagaimana istirahat yang cukup. Faktanya dari hasil kuesioner penelitian pada ibu menyusui yang memiliki pola istirahat kurang, peneliti mendapati bahwa dari pernyataan 1 dan 2 pada indikator pemenuhan pola istirahat jumlahnya tidak terpenuhi serta dari semua indikator kebanyakan responden dalam memilih pernyataan banyak menjawab dengan jawaban tidak pernah dan kadang-kadang memperoleh waktu tidur 6 sampai 8 jam dalam sehari. Kurang istirahat pada ibu menyusui akan mempengaruhi ibu dalam beberapa hal yaitu: Mengurangi jumlah ASI yang di produksi, memperlambat proses involusi uterus dan meningkatkan perdarahan, menyebabkan terjadinya depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri. Untuk meningkatkan produksi ASI diharapkan ibu menyusui mampu melakukan atau memenuhi kebutuhannya pola istirahat sehingga mampu memberikan ASI yang terbaik untuk anaknya atau bayi. Kekurangan pola istirahat pada ibu menyusui harus dapat teratasi. Hal ini bisa diantisipasi dengan cara mengikuti pola tidur bayi. Sebisa mungkin, ibu tidur saat bayi tertidur dan bangun saat bayi bangun untuk disusui. Dengan mengikuti pola tidur bayi ini, setidaknya ibu bisa terbantu untuk mendapatkan waktu istirahat yang lebih cukup. Faktanya dari hasil kuesioner penelitian pada responden yang memiliki pola istirahat kurang peneliti mendapati bahwa dalam memilih pernyataan ibu menyusui menjawab dengan jawaban kadang-kadang pada pernyataan indikator gangguan tidur yaitu pada soal nomor 4 dengan nilai total 83 yang menyatakan ibu mengalami susah tidur dan jawaban selalu yaitu pada soal nomor 3 dan nomor 5 dengan nilai total 118 dan 98 yang menyatakan ibu bangun malam untuk menetek bayi. Sehingga sebaiknya pola tidur ibu menyesuaikan dengan pola tidur bayi.

Faktor Makanan Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui pada Bayi Umur 0 – 6 Bulan

Penelitian ini menjelaskan bahwa ibu memiliki pola makanan teratur tetapi belum memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna.

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan mengandung cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan lancar (Dewi dan Sunarsih, 2013). Kualitas dan produksi ASI sangat dipengaruhi makanan yang dikonsumsi ibu sehari-hari. Masa menyusui, ibu tentu harus mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam. Adanya beragam yang berkembang di masyarakat mengenai jenis-jenis makanan tertentu, justru membuat ibu kehilangan zat gizi yang sebenarnya sangat dibutuhkan oleh tubuh ibu selama masa-masa menyusui. Kelancaran produksi ASI akan terjamin apabila makanan yang dikonsumsi ibu setiap hari cukup akan zat gizi dibarengi pola makan teratur (Riksani, 2012). Jadi apabila makanan ibu cukup tetapi produksi ASI kurang bisa disebabkan makanan yang ibu konsumsi belum memenuhi 4 sehat 5 sempurna. Pekerjaan ibu yang sebagian besar sebagai ibu rumah tangga, uang hanya didapatkan dari penghasilan suami. Apabila penghasilan suami ibu kurang mencukupi kebutuhan, secara tidak langsung ibu juga tidak bisa memenuhi kebutuhan nutrisi mencakup 4 sehat 5 sempurna. Faktanya dari hasil kuesioner penelitian ibu menyusui yang memiliki makanan cukup, peneliti mendapati bahwa dari pernyataan 7 dan 8 kebanyakan ibu menyusui menjawab dengan jawaban tidak pernah dan kadang-kadang ibu mengonsumsi sayuran hijau, daun katuk, jagung, daun pepaya dan sebagainya. Ibu tidak rutin untuk mengonsumsi suplemen ASI dan kurang dalam mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A berupa telur, hati dan keju setiap hari.

Prinsipnya, oahan makanan yang diberikan kepada ibu menyusui, harus cukup mengandung kalori (energi) untuk dapat mengganti energi yang dikeluarkan maupun yang dibutuhkan oleh ibu untuk menghasilkan air susu. Komposisi bahan makanan yang terkandung dalam diet diusahakan seimbang dan dapat memenuhi kebutuhan nutrien untuk menjaga stamina dan berat badan ibu selama penyusuan. Meskipun susu suplemen mempunyai arti penting gizi yang baik, namun tidak dapat berfungsi sebagai substitusi (pengganti zat-zat gizi esensial yang lain secara keseluruhan. Makanan bergizi tidak selalu mahal. Banyak bahan makanan bergizi yang harganya relative murah bahkan ada yang bisa dibudidayakan sendiri di sekitar pekarangan rumah. Sumber protein cenderung dihubungkan dengan sesuatu yang mahal, padahal ada beberapa sumber protein nabati yang murah seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Sumber protein hewani seperti, telur, daging ayam, daging sapi, ikan air tawar segar, ikan air laut segar memang relative mahal. Tetapi, jangan lupa ada ikan teri yang bisa terjangkau harganya.ibu yang sedang berada fase menyusui sebaiknya mengurangi mengonsumsi kopi dan teh, karena dapat mengganggu penyerapan zat besi. Kalsium juga dapat menghalangi penyerapan zat besi, waktu minum susu juga perlu diperhatikan. Dianjurkan tidak minum susu atau sumber kalsium lain setelah mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Jarak waktu minimal antara *intake* (pengonsumsi) zat besi dengan kalsium 1,5 sampai 2 jam (Arief, 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makanan cukup jadi walaupun ibu rutin sarapan, makan siang dan makan malam setiap hari tetapi ibu tidak bisa sepenuhnya untuk menghindari makanan yang mengandung kafein, makanan pedas, menghindari penggunaan bumbu penyedap dalam masakan maka ibu belum bisa memperoleh makanan yang baik. Pekerjaan ibu yang sebagian besar sebagai ibu rumah tangga serta harus merawat bayi mungkin ibu belum rutin mengonsumsi suplemen ASI. Ibu hanya

berpikir dengan minum 8 gelas atau lebih air putih akan menghasilkan produksi ASI banyak. Suplemen ASI juga bisa membantu payudara ibu untuk dapat memproduksi ASI lebih banyak serta ASI lebih berkualitas karena mengandung vitamin-vitamin yang ada pada suplemen ASI. Faktanya pada indikator pola makan yang teratur ibu kebanyakan menjawab dengan jawaban sering dan selalu pada pernyataan nomor 12 yang menyatakan rutin dalam mengatur pola makan tetapi kurang dalam mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Faktor Frekuensi Penyusuan (Pemberian ASI) Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Umur 0 – 6

Penelitian menunjukkan bahwa Ibu menyusui dengan frekuensi pemberian ASI yang kurang dapat mempengaruhi produksi ASI ibu dalam menyusui bayinya.

Secara teori menjelaskan bila semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Akan tetapi, frekuensi pemberian ASI (penyusuan) pada bayi premature dan cukup bulan berbeda. Studi mengatakan bahwa pada produksi ASI bayi premature akan optimal dengan pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan. Pemompaan dilakukan karena bayi premature belum dapat menyusu. Sementara itu, pada bayi cukup bulan frekuensi penyusuan 10 ± 3 kali per hari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan, berhubungan dengan produksi ASI yang cukup (Dewi dan Sunarsih, 2013). Demikian, ibu disarankan untuk menyusui bayi setidaknya 8 kali sehari pada bulan-bulan pertama setelah melahirkan untuk menjamin produksi dan pengeluaran ASI. Frekuensi menyusui ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi kedua hormon dalam kelenjar payudara, yakni hormon prolaktin dan oksitosin (Riksani, 2012). Produksi ASI kurang diakibatkan frekuensi penyusuan pada

bayi yang kurang lama dan terjadwal padahal bayi saat ingin memberikan susu atau menyusu ibunya bisa menentukan dengan sendiri kebutuhan makanannya yaitu memperoleh ASI dari ibunya. Jadi apabila ibu menjadwalkan untuk menyusui bayi serta menyusui bayi hanya ketika bayi menangis akan berpengaruh pada kurangnya produksi ASI. Apabila ibu yang tidak menyusui bayinya dalam sehari lama-kelamaan payudara akan berhenti untuk memasok ASI. Pekerjaan ibu yang sebagian besar sebagai ibu rumah tangga dengan kesibukan menjalankan tugas rumah tangga serta merawat bayi, apabila bayi menangis ibu akan lebih mudah memberikan botol susu untuk diberikan pada bayinya. Faktanya dari semua indikator sesuai kebutuhan saat menyusui bayi jumlahnya tidak terpenuhi, kebanyakan ibu menjawab dengan jawaban sering dan selalu.

Lama menyusui bayi berbeda-beda, sesuai dengan pola hisap bayi. Sebagai pedoman, susuilah 10 menit pada payudara yang pertama, karena daya isap masih kuat dan 20 menit pada payudara yang lain karena daya isap bayi mulai melemah. Penting bagi ibu untuk membiarkan bayi mengosongkan satu payudara sebelum menawarkan payudara lainnya. Pada minggu-minggu pertama gunakan kedua payudara untuk menyusui, sehingga produksi air susu optimal. Setelah pengeluaran air susu stabil, penggunaan kedua payudara dapat dilakukan secara bergantian setiap kali menyusu (Arief, 2009). Pada bayi yang baru lahir akan menyusu lebih sering, rata-rata adalah 10-12 kali menyusu tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Menyusui *on-demand* adalah menyusui kapanpun bayi meminta atau dibutuhkan oleh bayi (akan lebih banyak dari rata-rata menyusu). Menyusui *on-demand* merupakan cara terbaik untuk menjaga produksi ASI tetap tinggi dan bayi tetap kenyang. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa sebaiknya ibu setiap kalinya menyusui dengan durasi yang cukup lama dan tidak terlalu sebentar, sehingga bayi menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang (Astutik, 2014). Saat menyusui

seluruh puting dan areola berada dalam mulut bayi. Posisi ini memungkinkan bayi menekan sinus-sinus di bawah areola dan mengeluarkan ASI dari puting. Jika hanya puting yang masuk ke mulut bayi, maka jumlah ASI yang dikeluarkan akan lebih sedikit dan bayi harus menghisap lebih keras dan lebih lama untuk memuaskan rasa laparnya. Menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Khusus untuk ibu yang bekerja di luar rumah, dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari karena akan lebih memicu produksi ASI. Usahakan menyusui hingga merasa payudara terasa kosong agar produksi ASI lebih baik (Maryunani, 2012). Pekerjaan ibu yang sebagian besar adalah sebagai ibu rumah tangga berpengaruh besar pada kurang lancarnya produksi ASI karena dengan kesibukan rumah tangga seperti sebagai alasan ibu adakalanya ibu tidak terlalu memperhatikan atau mengetahui tentang posisi menyusui yang benar. Ibu menganggap apabila puting tidak terlihat di luar mulut bayi dianggap posisi menyusui sudah benar. ASI yang sedikit dapat disebabkan posisi menyusui yang kurang tepat, saat menyusui seluruh puting dan areola kurang tepat berada dalam mulut bayi sehingga isapan kurang optimal.

Faktor Perawatan Payudara Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Umur 0 – 6 Bulan

Perawatan payudara pada Ibu menyusui harus dilakukan untuk mendapatkan produksi ASI yang baik sehingga anak mendapatkan ASI yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa Ibu yang kurang dalam melakukan perawatan payudara terutama pada langkah pengurutan pertama dan pengurutan ketiga didapatkan mengalami masalah dalam produksi ASI.

Secara teori perawatan payudara dilakukan atas berbagai indikasi, antara lain puting tidak menonjol atau

bendungan payudara. Tujuannya adalah memperlancar pengeluaran ASI saat masa menyusui. Pasca persalinan, lakukan sedini mungkin, yaitu 1 sampai 2 hari dan dilakukan 2 kali sehari meliputi pengurutan pertama, pengurutan kedua, pengurutan ketiga, pengompresan dan pengosongan ASI (Dewi dan Sunarsih, 2013). Selama proses menyusui, sudah seharusnya ibu melakukan perawatan payudara agar tetap bersih dan terawat. Perawatan yang tepat tentunya bisa merangsang payudara untuk memproduksi ASI lebih banyak. Melakukan perawatan payudara, hipofisis dipengaruhi untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon inilah yang berperan besar dalam produksi ASI. Selain itu, dengan perawatan payudara yang benar dan dilakukan secara teratur, ibu akan terhindar dari berbagai masalah selama menyusui yang dapat mengganggu kenyamanan. Misalnya, pembengkakan payudara, puting susu yang lecet, dan sebagainya (Riksani, 2012). Kurangnya melakukan perawatan payudara pada responden dapat disebabkan karena responden tidak melakukan sesuai prosedur. Hasil ini sesuai dengan teori Riksani tahun 2012 yang menyatakan selama proses menyusui, sudah seharusnya ibu melakukan perawatan payudara agar tetap bersih dan terawat. Perawatan yang tepat tentunya bisa merangsang payudara untuk memproduksi ASI lebih banyak. Dengan perawatan payudara, hipofisis dipengaruhi untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon inilah yang berperan besar dalam produksi ASI. Selain itu, dengan perawatan payudara yang benar dan dilakukan secara teratur, ibu akan terhindar dari berbagai masalah selama menyusui yang dapat mengganggu kenyamanan. Misalnya, pembengkakan payudara, puting susu yang lecet, dan sebagainya. Jadi apabila perawatan payudara tidak dilakukan sesuai prosedur maka akan berdampak pada produksi ASI yang tidak lancar atau payudara berhenti untuk memproduksi ASI. Faktanya pada indikator pengurutan pertama, pernyataan ibu melincikan telapak tangan dengan minyak kemudian ibu melakukan

menempatkan kedua tangan di antara payudara, sebanyak 12,4% ibu menyusui. Pernyataan tentang ibu melakukan dimulai ke arah atas, lalu telapak tangan kanan ke arah sisi kiri dan telapak tangan kiri ke arah sisi kanan sebanyak (16,3%). Pernyataan ibu melakukan pengurutan melintang kemudian mengulangi masing-masing 20-30 gerakan untuk tiap payudara, sebanyak 11,8% ibu menyusui. Pada pernyataan indikator pengurutan kedua, ibu menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, sebanyak 14,6% ibu menyusui. Pernyataan melakukan dua atau tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu, sebanyak 16,3% ibu menyusui. Pernyataan ibu melakukan 2 gerakan tiap payudara secara bergantian, sebanyak 16,9% ibu menyusui. Pada pernyataan indikator pengurutan ketiga, ibu menyokong payudara kiri dengan satu tangan, sebanyak 17,5% ibu menyusui. Pernyataan tangan ibu lainnya mengurut dengan sisi kelingking dari arah tepi ke arah puting susu, sebanyak 16,3% ibu menyusui dan pernyataan ibu melakukan sekitar 30 kali, sebanyak 7,9% ibu menyusui.

Tujuan perawatan payudara antara lain adalah memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI dengan cara menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat (puting susu) karena saat menyusui payudara ibu akan kontak langsung dengan mulut bayi menurut Maryunani (2012). Ibu cenderung sering melakukan tahap pengompresan. Tahap pengompresan memang tahap yang paling mudah diantara tahap perawatan payudara yang lain. Pernyataan dari indikator pengompresan, ibu cenderung rutin melakukan pengompresan payudara dengan handuk kecil hangat selama 2 menit, sebanyak 39,5% ibu menyusui. Pernyataan ibu mengganti dengan kompres air dingin, sebanyak 40,6% ibu menyusui. Pernyataan ibu mengompres payudara bergantian selama 3 kali dan mengakhiri dengan kompres air hangat, sebanyak 28,2% ibu menyusui. Pada

pernyataan indikator pengosongan ASI, ibu mengeluarkan air susu dengan meletakkan ibu jari dan telunjuk kira-kira 2 sampai 3 cm dari puting susu dan tampung ASI yang keluar, sebanyak 18% ibu menyusui. Pernyataan ibu menekan payudara ke arah dada dan perhatikan agar jari-jari jangan diregangkan. Angkat payudara yang agak besar dahulu lalu tekan ke arah dada, sebanyak 15,8% ibu menyusui. Pernyataan ibu menggerakkan ibu jari dan telunjuk ke arah puting susu untuk menekan dan mengosongkan tempat penampungan susu pada payudara tanpa rasa sakit kemudian mengulangi untuk masing-masing payudara, sebanyak 16,3% ibu menyusui. Apalagi dengan kesibukan sebagai ibu rumah tangga selain ibu harus merawat bayi, ibu dihadapkan dengan berbagai macam tugas rumah tangga sehingga pasti menyita banyak waktu untuk bayi dan tidak ada waktu untuk melakukan perawatan payudara. Teknologi informasi yang berkembang dengan pesat tentunya akan membantu ibu untuk mendapatkan informasi atau pengetahuan tentang bagaimana cara supaya tidak mengalami produksi ASI kurang dengan mengakses berita melalui internet, berlangganan majalah yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan bayi dan bertanya pada petugas kesehatan atau bidan saat melakukan imunisasi bayi.

Kesimpulan

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI yang kurang pada ibu menyusui di Instalasi Rawat jalan Rumah Sakit Baptis Kediri adalah Faktor pola istirahat kurang (69,5%), faktor makanan cukup (47,5%), Faktor frekuensi pemberian ASI kurang (94,9%), faktor perawatan payudara kurang (100%).

Saran

Sesuai hasil penelitian, pentingnya melakukan perawatan payudara secara rutin selama hamil untuk mempertahankan produksi ASI lancar dilakukan saat *Antenatal Care* sehingga sebelum ibu menyusui sudah siap untuk memberikan ASI pada bayi. Pentingnya dukungan suami dan keluarga untuk memberikan motivasi pada ibu supaya mau menyusui bayi dengan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama.

Daftar Pustaka

- Arief, N. (2009). *Panduan Ibu Cerdas ASI dan Tumbuh Kembang*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Asmadi, (2008). *Konsep dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Astutik, Reni Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta Salemba Medika Beth,
- Dewi dan Sunarsih, Tri. (2013). *Asuhan Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Fitria, Ayu. (2012). Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Rumah Bersalin Hartini Desa Jeulingke Kec. Syiah Kuala Kota BandaAceh. *Lppm.stikesbudiyah.ac.id/jurnal* pada tanggal 11 Maret 2014 pukul 23.00 WIB
- Maryunani, Anik. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta : TIM
- Riksani, Ria. (2012). *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Hidayat, A.A. (2004). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika