



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

**SIKAP POSITIF IBU DALAM PERAWATAN PAYUDARA MENDUKUNG
KELANCARAN PRODUKSI ASI**

***POSITIVE ATTITUDE IN THE TREATMENT OF BREAST SUPPORT
MOTHERSMOOTHNESS OF BREAST MILK PRODUCTION***

Anita Nofitasari, Dian Taviyanda
STIKES RS Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri 64102 Tlp. (0354) 683470
(stikesbaptisjurnal@ymail.com)

ABSTRAK

Sikap ibu yang negative terhadap perawatan payudara memberikan dampak yang buruk terhadap kelancaran produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Desain penelitian *korelasional*, populasi seluruh ibu nifas di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri. Sampling dengan *purposive sampling*, jumlah responden 33 orang. Variabel independen sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dan variabel dependen kelancaran produksi ASI. Instrumen dengan memberikan kuesioner dan observasi. Analisis dengan Uji Statistik *Mann Whitney* dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian sikap ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara yang kurang 36%. Sedangkan 52% produksi ASI tidak lancar. Hasil analisis $p = 0,001$ jadi ada hubungan sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. di simpulkan sikap yang positif ibu nifas melakukan perawatan payudara berhubungan dengan kelancaran produksi ASI dan sebaliknya.

Kata kunci: sikap, ibu nifas, perawatan payudara, kelancaran produksi ASI

ABSTRACT

Negative attitudes toward mothers who breast care have a negative effect on milk production. The objective was to determine the correlation between attitude of postpartum mother to do breast care and smoothness of breast milk production. Design was correlational, the population was all new mothers who were admitted at Gynecology and Obstetric Ward Kediri Baptist Hospital. Sampling with purposive sampling, the number of respondents 33 people. The independent variable was attitude of postpartum mother to do breast care and dependent variable was smoothness of breast milk production. Instruments by questionnaire and observation. Attitude results in the treatment of breast care less 36%. While 52% of non-current milk production. The analysis of $p = 0,001$ so there was the correlation between attitude of postpartum mothers to do breast care and smoothness of breast milk production. Summed up the attitude of new mothers do not breast care associated with smoothnes milk production.

Keywords: attitude, postpartum mother, breast care, breast milk production

Pendahuluan

Perawatan payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar (Marmi, 2012). Perawatan payudara sangat penting untuk kesehatan, karena kegiatan perawatan payudara berguna untuk menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) (selanjutnya ditulis ASI) dengan merangsang pada kelenjar-kelenjar air susu, mencegah terjadinya bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting dan mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya. Perawatan payudara dapat dilakukan pada masa kehamilan dan pada masa menyusui. Perawatan payudara pada masa menyusui untuk melancarkan ASI sehingga bayi mendapatkan kecukupan ASI. Sikap ibu yang baik dalam melakukan perawatan payudara akan memberikan dampak yang baik terhadap kelancaran produksi ASI. Sebaliknya sikap Ibu yang negatif terhadap perawatan payudara akan memberikan dampak yang buruk terhadap kelancaran produksi ASI.

Berdasarkan dari hasil beberapa penelitian di Puskesmas Arjasa Kangean yang didapat dari 7 ibu nifas yang dilakukan perawatan payudara mengalami kelancaran pada ASInya 6 ibu nifas (85,7%), 1 ibu nifas (14,3%) yang tidak mengalami perubahan atau ASI nya tidak keluar. Hasil penelitian di Desa Karangduren Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang didapatkan sebagian besar responden (51,6%) mempunyai perawatan payudara pada masa nifas yang kurang baik, dan (51,6%) mempunyai kelancaran pengeluaran ASI yang lancar. Berdasarkan dari hasil pra penelitian yang telah dilakukan di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri didapatkan data jumlah ibu yang melahirkan pada bulan Agustus

sampai dengan Oktober 2012 sebanyak 100 orang yang didapatkan terdiri dari bulan Agustus sebanyak 34 orang, September sebanyak 24 orang dan pada bulan Oktober sebanyak 42 orang. Dari 100 ibu yang melahirkan didapatkan data 72 ibu yang mengalami produksi ASI sedikit pada hari ketiga masa nifas atau masa menyusui. Hasil wawancara dengan ibu nifas 50 ibu kadang-kadang melakukan perawatan payudara dan 15 ibu melakukan perawatan payudara dan 7 ibu mengatakan tidak pernah melakukan kegiatan perawatan payudara. Secara fisiologis pun pada ibu masih ditemukan bahwa puting susu ibu yang tidak menonjol pada masa kehamilan, ibu yang hamil tidak melakukan kegiatan perawatan payudara dengan baik, sehingga mengakibatkan produksi ASI yang keluar sedikit dan bisa mengakibatkan puting susu tidak menonjol.

Perawatan payudara harus dianjurkan mulai dilakukan setelah kehamilan berusia 5-6 bulan. Saat kehamilan payudara akan membesar dan daerah sekitar puting akan lebih gelap warnanya dan juga lebih sensitif. Semua ini terjadi untuk persiapan tubuh ibu hamil untuk memberikan makanan pada bayinya. Perawatan payudara memiliki beberapa manfaat antara lain: menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusu pada ibu, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar; dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya dan mempersiapkan psikis (mental) ibu untuk menyusui. Bila ibu tidak melakukan perawatan payudara dengan baik maka dapat mengakibatkan ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup di konsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak dan bernanah, muncul benjolan pada payudara (Weni, 2009).

Perawatan payudara pada saat menyusui adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara yang dilakukan setelah persalinan dan disaat menyusui dengan benar dan teratur akan memudahkan bayi untuk mengkonsumsi ASI. Kegiatan Perawatan payudara juga dapat merangsang produksi ASI menjadi lancar. Banyak ibu yang mengeluhkan setelah melahirkan ASI keluar tidak lancar atau bayi tidak mau menyusui. Banyak ibu-ibu yang menyusui tidak melakukan perawatan payudara pada masa menyusui, karena berbagai alasan seperti: malas melakukan kegiatan perawatan payudara, membutuhkan waktu yang lama dalam melakukan perawatan payudara dan lain-lain. Upaya mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan dengan cara memotivasi ibu untuk melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan saat kunjungan *Ante Natal Care* (ANC) dan pada masa nifas saat kunjungan ANC. Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Sikap Ibu Nifas Melakukan Perawatan Payudara

dengan Kelancaran Produksi ASI Di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri.

Metodologi Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Nifas di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri berjumlah 33 Ibu. Pada penelitian ini subyek yang diambil adalah seluruh Ibu Nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel penelitian ini adalah 33 Ibu Nifas dengan menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dan variabel dependen kelancaran produksi ASI. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk variabel sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dan menggunakan lembar observasi untuk variabel kelancaran produksi ASI. Analisa data menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Sikap Ibu Nifas dalam Perawatan di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri (n=33)

Sikap Ibu Nifas Dalam Perawatan Payudara	Σ	%
Baik	0	0
Cukup	21	64
Kurang	12	36
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 ditemukan masalah sikap ibu nifas dalam perawatan payudara yang kurang 36%. Perawatan

payudara yang kurang dapat disebabkan karena pengetahuan ibu yang kurang.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri (n=33)

Kelancaran Produksi ASI	Σ	%
Lancar	16	48
Tidak Lancar	17	52
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 2 ditemukan masalah 52% ibu nifas produksi ASI tidak lancar. Produksi ASI yang tidak

lancar dapat menyebabkan pemenuhan nutrisi pada bayi tidak tercapai.

Tabel 3. Hubungan Sikap Ibu Nifas Melakukan Perawatan Payudara Dengan kelancaran Produksi ASI di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri

Sikap Ibu Nifas melakukan Perawatan payudara	Kelancaran Produksi ASI					
	Lancar		Tidak Lancar		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Baik	0	0	0	0	0	0
Cukup	15	71	6	29	21	100
Kurang	1	8	11	92	12	100
Jumlah	16	48	17	52	33	100

Berdasarkan dari hasil tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa responden dengan sikap perawatan payudara cukup dan memiliki kelancaran produksi ASI lancar sebanyak 15 (71%) responden, dan sikap perawatan payudara kurang dan memiliki kelancaran produksi ASI tidak lancar sebanyak 11 (92%) responden.

Pembahasan

Sikap Ibu Nifas Melakukan Perawatan Payudara

Hasil dari penelitian mengenai perawatan payudara pada ibu nifas didapatkan perawatan payudara kurang.

Sikap (*attitude*) adalah merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau obyek (Notoadmodjo, 2003). Struktur sikap memiliki tiga komponen antara lain; komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap. Mann tahun 1919 menjelaskan bahwa komponen kognitif berisi persepsi, kepercayaan

dan *stereopati* yang dimiliki individu mengenai pandangan (*opiengni*), komponen afektif merupakan perasaan individu terhadap objek sikap dan menyangkut masalah emosi dan komponen *konatif* atau komponen perilaku dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan dengan objek sikap yang dihadapinya (Azwar, 2009). Merawat payudara yang baik selama masa kehamilan maupun setelah bersalin, akan menjaga bentuk payudara juga akan memperlancar keluarnya ASI (Manuaba, 2006). Perawatan payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar lancar (Marmi, 2012). Indikasi perawatan payudara ini dilakukan pada payudara yang tidak mengalami kelainan dan yang mengalami kelainan seperti bengkak, lecet dan puting susu tidak menonjol atau masuk kedalam. Manfaat perawatan payudara antara lain; menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan

payudara, melenturkan dan menguatkan puting, mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya, persiapan psikis ibu menyusui (Marmi, 2012).

Dampak tidak melakukan perawatan payudara antara lain; ASI tidak lancar, puting susu tidak menonjol, sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, muncul bendungan payudara, *mastitis*, dan lain-lain (Saryono dan Dyah, 2009).

Dari hasil penelitian faktor yang mempengaruhi sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara adalah pengalaman dan pengetahuan, hal ini dapat dibuktikan dengan jumlah anak, usia, pendidikan dan pekerjaan. Ibu yang mempunyai anak 1 dan ibu yang mempunyai jumlah anak 2 sama-sama mempunyai sikap perawatan payudara yang cukup, hal ini disebabkan karena jumlah anak tidak mempengaruhi ibu dalam sikap perawatan payudara. Ibu dengan usia 30-40 tahun memiliki sikap perawatan payudara cukup, hal ini disebabkan karena pada usia 30-40 tahun ini ibu sudah memahami tentang pentingnya melakukan tindakan perawatan payudara. Ibu dengan tingkat pendidikan SMA memiliki sikap perawatan payudara cukup, hal ini disebabkan karena ibu belum cukup mengetahui tentang manfaat perawatan payudara dan ibu kurang mengetahui informasi mengenai perawatan payudara. Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki sikap perawatan payudara cukup, hal ini disebabkan karena ibu malas melakukan perawatan payudara

karena merasa banyak pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sehingga pola istirahat ibu berkurang, ibu tidak mempunyai waktu yang cukup untuk mendapatkan informasi disebabkan karena kesibukannya sehari-hari dan ibu mempunyai waktu yang kurang untuk mendapatkan penyuluhan kesehatan dan mendemonstrasikan cara perawatan payudara. Ibu mendapatkan informasi tentang perawatan payudara yang baik pada saat *Ante Natal Care* maka ibu bisa melakukan perawatan payudara di rumah minimal 1-2 kali sehari di rumah sesuai dengan prosedur.

Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Ibu Nifas di RS Baptis Kediri sebanyak 33 orang ternyata sebagian besar memiliki produksi ASI tidak lancar sebanyak 17 (52%).

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, *psikologisosial* maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Marmi, 2012). ASI sangat bermanfaat untuk bayi dan merupakan makanan yang terbaik diatas makanan-makanan yang lainnya termasuk susu formula.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI antara lain; makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologis, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, faktor obat-obatan, berat bayi lahir, umur kehamilan saat melahirkan dan konsumsi rokok dan alkohol (Marmi, 2012). Makanan yang

dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, makanan yang dapat memperlancar ASI seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan. Ketenangan jiwa dan pikiran sangat penting untuk memperlancar produksi ASI, apabila keadaan psikologis ibu tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI. Penggunaan alat *kontrasepsi* pada ibu menyusui perlu diperhatikan agar tidak mempengaruhi produksi ASI.

Perawatan payudara dan anatomis payudara mempengaruhi produksi ASI dimana dengan perawatan payudara bermanfaat untuk merangsang payudara mempengaruhi *hipofise* untuk mengeluarkan hormon *prolaktin* dan oksitosin. Pola istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI, apabila kondisi ibu terlalu capek kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.

Faktor fisiologis dimana ASI terbentuk karena pengaruh dari hormon *prolaktin* yang menentukan dan mempertahankan sekresi air susu. Faktor isapan atau frekuensi penyusuan yaitu semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu maka produksi ASI akan semakin baik, akan tetapi frekuensi penyusuan pada bayi *prematum* dan bayi cukup bulan berbeda. BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah) mempunyai daya penghisap yang rendah dibandingkan dengan bayi yang lahir dengan berat badan normal, karena frekuensi hisap bayi yang rendah dibanding bayi berat normal yang akan mempengaruhi stimulasi *prolaktin* dan *oksitosin* dalam memproduksi ASI. Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI, hal ini disebabkan bayi yang lahir prematur sangat lemah tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada bayi cukup bulan. Merokok dapat mempengaruhi produksi ASI karena mengganggu hormon *prolaktin* dan *oksitosin* untuk memproduksi ASI.

Dampak tidak perawatan payudara menurut Saryono dan Dyah (2009) antara lain; ASI tidak lancar, puting susu tidak menonjol, sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, muncul bendungan payudara, *mastitis*, dan lain-lain. Namun ada kalanya pada beberapa ibu menyusui pengeluaran ASI terhambat sehingga tidak lancar. Hal ini tentu sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan bayi. Sebagian besar ibu nifas mengalami kelancaran ASI yang tidak lancar, hal ini mungkin terjadi karena ibu nifas pada masa kehamilan tidak melakukan perawatan payudara atau produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon *prolaktin* dan *oksitosin*. Hal inilah yang membuat produksi ASI sedikit atau ASI keluar tidak lancar. Untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dapat dilakukan hal-hal dibawah ini; tingkatan frekuensi menyusui atau memompa atau memeras ASI, ibu harus dalam keadaan rileks, ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi khususnya yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti sayur katuk dan lakukan perawatan payudara (Marmi, 2012). Berdasarkan pernyataan diatas dapat di simpulkan bahwa perawatan payudara sangat penting untuk memperlancar produksi ASI. Perawat dapat memberikan penyuluhan pada saat ibu *Ante Natal Care* tentang perawatan payudara pada masa kehamilan dan pada masa nifas sehingga dapat memperlancar produksi ASInya. Menurut hasil penelitian tidak ada perbedaan produksi ASI antara ibu *primipara* dan *multipara* (Eko, 2010). Hasil penelitian didapatkan ibu dengan usia 21 – 30 tahun mengalami ASI tidak lancar, hal ini disebabkan usia yang masih muda sehingga ASI yang dihasilkan tidak lancar.

Hasil penelitian menunjukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI yaitu makanan, pola istirahat, ketenangan jiwa dan

pikiran, hal ini dapat dibuktikan dengan usia, jumlah anak, pendidikan dan pekerjaan ibu. Makanan yang dikonsumsi ibu pada masa menyusui di rumah sakit sesuai dengan *diit* yaitu terdiri dari nasi, sayur, lauk dan buah hal ini harusnya mendukung kelancaran produksi ASI tetapi hasil menunjukkan ASI tetap tidak lancar, hal ini disebabkan selain dari makanan juga disebabkan pola istirahat ibu kurang karena dari wawancara ibu mengatakan tidak nyaman dan sulit beradaptasi dengan lingkungan baru dirumah sakit sehingga saat malam sulit untuk tidur ditambah dengan lingkungan yang ramai karena dalam 1 kamar terdiri dari beberapa tempat tidur sehingga menyebabkan istirahat ibu kurang. Selain itu kelancaran produksi ASI juga dipengaruhi ketenangan jiwa dan pikiran, karena berpikir tidak tenang dan tidak dirumah sendiri, ibu juga merasa tidak nyaman sehingga produksi ASI ibu tidak lancar. Pada saat hari kedua dan ketiga bayi diajarkan untuk menyusu pada ibu tetapi bayi tidak mau menyusu, hal ini juga bisa menyebabkan ASI keluar tidak lancar. Ibu dengan anak 1 cenderung masih belum terampil dalam menyusui, hal ini dapat menyebabkan ASI tidak keluar dengan lancar. Selain itu ibu yang baru pertama kali menyusui sering mengatakan puting susu lecet atau sakit saat dicoba untuk menyusui, sehingga ibu takut untuk menyusui anaknya, padahal seringkali frekuensinya ibu menyusu ke bayinya maka akan merangsang kelancaran produksi ASI. Sebaliknya ibu dengan anak 2 seharusnya memiliki pengalaman yang lebih banyak tetapi pada kenyataan ASI tetap tidak lancar, hal ini bisa disebabkan oleh asupan nutrisi yang kurang begitu juga dengan frekuensi menyusui yang kurang, bayi banyak tidur sehingga ibu tidak menyusui pada bayinya. Ibu yang berusia 21–30 tahun dengan pendidikan terakhir SMA masih dalam tahap pengalaman baru memiliki anak sehingga mengetahui pentingnya ASI bagi bayinya dan

kurangnya ibu dalam menyusui bayi sehingga frekuensi menyusui kurang. Hasil penelitian juga menunjukkan ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga mengalami ASI yang tidak lancar oleh karena dengan ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki beban pekerjaan yang berat yaitu merawat anak, rumah, suami dan pola istirahat ibu yang kurang inilah yang berdampak terhadap produksi ASI yang tidak lancar. Begitu ibu yang bekerja sebagai PNS, ibu lebih cenderung memiliki aktivitas diluar lebih banyak sehingga frekuensi untuk menyusu kurang dan hal ini bisa berdampak pada produksi ASI yang tidak lancar. Ibu dengan ASI yang tidak lancar maka gizi yang ada pada ASI tidak diperoleh oleh bayinya dan Ibu tidak dapat menyusui bayinya secara maksimal.

Hubungan Sikap Ibu Nifas Melakukan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI

Dari hasil uji statistik Mann Whitney yang didasarkan pada taraf kemaknaan yang ditetapkan ($\alpha < 0,05$), sesuai dengan hasil yang didapatkan $p = 0,001$ maka H_0 ditolak berarti ada hubungan sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri.

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya placenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu (Saifuddin, 2009). Masa nifas terbagi menjadi 3 tahap antara lain; *peurperium dini*, *peurperium intermedial* dan *remote peurperium*. Tahapan yang terjadi pada masa nifas adalah sebagai berikut: *periode immediate postpartum*, *periode early postpartum* (24 jam-1 minggu) dan *periode latepostpartum* (1 minggu-5 minggu) (Saleha, 2009). Pada ibu nifas yang melakukan perawatan payudara baik ataupun cukup baik

produksi ASI lancar. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan sikecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang produksi ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui (Marmi, 2012). Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi *hipofise* untuk mengeluarkan hormon *progesterone* dan *estrogen* lebih banyak lagi dan hormon *oksitosin* dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan (Ambarwati dan Wulandari, 2006). Produksi ASI dapat meningkat atau menurun bergantung pada stimulasi pada kelenjar payudara, terutama pada minggu pertama laktasi (Saleha, 2009). Perawatan payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Tindakan perawatan payudara biasanya dilakukan pada masa kehamilan dan pada masa nifas atau masa setelah melahirkan. Manfaat perawatan payudara antara lain: menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar – kelenjar air susu, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting, mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya, persiapan psikis ibu menyusui (Marmi, 2012). ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, *psikologisosial* maupun *spiritual*. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta *anti inflamasi*. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Marmi, 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI antara lain: makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat *kontrasepsi*, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologis, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, faktor obat-

obatan, berat bayi lahir, umur kehamilan saat melahirkan dan konsumsi rokok dan alkohol (Marmi, 2012). Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara (Marmi, 2012). Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat memperlancar reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting mencegah bendungan pada payudara (Pramitasari dan Saryono, 2009).

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan ada hubungan sikap ibu nifas melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Perawatan payudara yang baik dapat mempengaruhi produksi ASI, hal ini disebabkan karena stimulasi pada perawatan payudara secara teori dapat merangsang produksi hormon *prolaktin* dalam memproduksi ASI. Selain itu dengan ibu melakukan perawatan payudara membuat puting susu menjadi lebih lentur dan puting susu menonjol sehingga bayi dapat menyusu dengan baik. Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu akan mempengaruhi produksi ASI. Perawatan payudara yang cukup memiliki produksi ASI yang lancar, hal ini disebabkan karena ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang perawatan payudara dan nutrisi yang diperlukan ibu terpenuhi sehingga produksi ASI lancar. Hal tersebut berbanding terbalik bila sikap ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara kurang maka kelancaran produksi ASI akan berkurang atau tidak lancar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perawatan payudara sehingga kurang produksi ASInya akan menjadi tidak lancar, yang berdampak terjadinya bendungan ASI. Upaya yang dapat dilakukan ibu nifas dengan cara melakukan kompres payudara dengan air hangat dan ibu cukup nutrisi sehingga ASI yang diproduksi ibu lancar. Selain itu ditemukan perawatan payudara kurang dengan kelancaran produksi ASI

lancar, hal ini disebabkan nutrisi ibu terpenuhi seperti ibu mengkonsumsi sayuran hijau dan kacang – kacangan agar produksi ASI lancar. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI selain dari perawatan payudara juga didukung oleh faktor lain seperti pengalaman ibu, pengetahuan dan pola istirahat. Pola istirahat ibu akan mempengaruhi psikologis ibu. Apabila psikologis ibu stabil akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ibu nifas di Ruang Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Baptis Kediri sebagian besar memiliki sikap yang kurang dalam melakukan perawatan payudara yang kurang sebanyak 12 ibu (36%) dan lebih dari 50% ibu nifas produksi ASI tidak lancar sebanyak 17 ibu (52%). Sikap Ibu Nifas Melakukan Perawatan Payudara yang baik berhubungan dengan Kelancaran Produksi ASI di dan sebaliknya sikap ibu nifas yang kurang dalam perawatan payudara berhubungan dengan ketidak lancaran produksi ASI dengan hasil statistik $p = 0,001$.

Saran

Tingginya prevalensi ibu nifas dengan produksi ASI yang tidak lancar akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, oleh karena itu pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas untuk kelancaran produksi ASI. Upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kesadaran ibu tentang manfaat perawatan payudara dan pentingnya ASI bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal ini dapat melalui penyuluhan pada saat ibu

antenatal care memberikan motivasi ibu untuk melakukan perawatan payudara sebelum dan sesudah nifas supaya produksi ASI lancar. Memberikan informasi pada ibu tentang faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti: makan sayuran hijau dan kacang–kacangan, psikologis ibu yang tenang dan nyaman dan pola istirahat ibu yang cukup. Pemberian informasi pada ibu harus dilakukan sejak dini saat ibu melakukan pemeriksaan ANC.

Daftar Pustaka

- Ambarwati dan Wulandari, (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta; Mitra Cendikia Press.
- Eko Mardiyaningisih. *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah*.
<http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20282666-T%20Eko%20Mardiyaningisih.pdf>
. Di akses pada tanggal 23 Mei 2013 pada jam 06.42.
- Marmi, (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Manuaba, (2006). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita edisi 2*. Jakarta; Kedokteran ECG
- Saifuddin Azwar, (2009). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar Offset.
- Saifuddin, Abdul Bari, (2009). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta; PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saryono, Dyah Pramasari, (2009). *Perawatan Payudara*. Jogjakarta; Mitra Cendikra.

- Saleha, Sitti, (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Masa Nifas*. Jakarta; Salemba Medika.
- Weni Kristiyantiyanasari, (2009). *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta; Nuha Medika.