

Efektifitas Kombinasi *Breast Care* dan Pijat Laktasi Enam Jam Post Partum pada Primipara Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Resi Galaupa¹, Embay², Nurqalbi Sampara³

^{1,2}Program Studi Kebidanan, STIKes Abdi Nusantara

Jl. Swadaya Kubah Putih No.7 RT 001/014 Kelurahan Jatibening Kecamatan Pondok Gede Bekasi,
Jawa Barat, 17412 Indonesia

³Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Megarezky, Jl. Antang Raya No. 43 Kec. Manggala, Kota
Makassar, 90234 Indonesia

Email : ressigalaupa@yahoo.com¹, embaye145@gmail.com², nurqalbistr@gmail.com³

Abstrak

Perawatan payudara (*Breast Care*) adalah suatu tindakan atau pengurutan pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet serta memperlancar produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah diketahui efektifitas kombinasi *breast care* dan pijat laktasi enam jam post partum pada primipara terhadap kelancaran produksi ASI di PMB Embay Kecamatan Cikupa Tangerang Tahun 2021. Desain penelitian ini adalah deskriptif *Quasi Eksperimen* dengan memakai rancangan *one group pre and post test design*, menggunakan sampel sebanyak 29 responden, pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisa data dilakukan dengan menggunakan *shapiro-wilk* dan uji analisis inferensial menggunakan *Wilcoxon match pairs test*. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu 6 jam post partum primipara sebelum dilakukan *Breast care* dan pijat laktasi, seluruh responden mengalami produksi ASI yang tidak lancar yaitu 29 ibu post partum primipara (100%). Sesudah dilakukan kombinasi *breast care* dan pijat laktasi pada ibu post partum primipara didapatkan hasil mayoritas produksi ASI nya lancar yaitu sebanyak 26 responden (89,6%). Hasil statistik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh *Asymp.Zig* sebesar $0.000 < \alpha (0.005)$. Kesimpulannya adanya perbedaan produksi ASI pada ibu post partum primipara sebelum dan sesudah dilakukan *breast care* dan pijat laktasi.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Pijat Laktasi, Produksi ASI

The Effectiveness Of The Combination Of Breast Care And Lactation Massage Six Hours Post Partum in Primiparas on Breast Milk Production

Abstract

Breast care is an action or sequence of regular stimulation of the breast muscles to improve blood circulation, care for the nipples so they are clean and not easily chafed and facilitate milk production. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the combination of breast care and lactation massage six hours post partum in primiparas on the smooth production of breast milk in PMB Embay, Cikupa Tangerang District in 2021. The design of this study was a descriptive Quasi Experiment using a one group pre and post test design, using a sample of 29 respondents, data collection using observation sheets, data analysis using Shapiro-wilk and inferential analysis using Wilcoxon match pairs test. The results showed that the mother's milk production for 6 hours post partum primiparas before breast care and lactation massage, all respondents experienced breast milk production that was not smooth, namely 29 primiparous post partum mothers (100%). After the combination of breast care and lactation massage on primiparous post partum mothers, the majority of the milk production was smooth, as many as 26 respondents (89.6%). Statistical results using the Wilcoxon test obtained Asymp.Zig of $0.000 < (0.005)$. In conclusion, there are differences in milk production in primiparous post partum mothers before and after breast care and lactation massage.

Keywords: Breast Care, Lactation Massage, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Masa Nifas dimulai setelah 2 jam postpartum dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari dengan tujuan memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana serta perawatan menyusui, imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari (Kusuma, 2019).

Perawatan payudara (*Breast Care*) adalah suatu tindakan atau pengurutan pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet serta memperlancar produksi ASI (Siti Nur Soleha, Edi SUcpto, 2019).

Keberhasilan menyusui adalah pembentukan perlekatan yang tepat dari ibu ke bayi untuk mengisap payudara sebagai makanan selama 3 minggu pertama menyusui. Proses pembentukan ASI dimulai sejak awal kehamilan, ASI (Air Susu Ibu) diproduksi karena pengaruh faktor hormonal, proses pembentukan ASI dimulai dari proses terbentuknya laktogen dan hormon-hormon yang mempengaruhi terbentuknya ASI. Dalam pembentukan hormon-hormon untuk terbentuknya ASI bisa melalui rangsangan dari perawatan payudara (Ningsih & Lestari, 2019).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi yang memberi nutrisi sesuai dengan usia, faktor imunologis dan substansi anti bakteri. Pertumbuhan bayi sangat dipengaruhi oleh pengeluaran ASI. Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormone, selain itu pemberian ASI juga dapat mempercepat penurunan involusio uteri (Sampara & Ernawati, 2020).

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak disusui hanya air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan. Makanan padat seharusnya diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun (Mehta et al., 2020).

Perlindungan menyusui adalah tanggung jawab bersama yakni kesuksesan menyusui bukan hanya tanggung jawab ibu seorang, namun

memerlukan perlindungan berupa dukungan dari semua pihak, mulai dari tingkat keluarga, komunitas, sistem kesehatan, tempat kerja, pemerintah hingga tingkat global. Di Indonesia Kemampuan, kesadaran dan pengetahuan dalam memberikan hak asasi manusia dan hak – hak bayi yang membutuhkan ASI (Air Susu Ibu) masih memprihatinkan. Ibu telah ditentukan untuk menyusui bayinya yang telah lahir, secara alami itu adalah proses alamiah dan merupakan tugas mulia bagi ibu sendiri untuk keselamatan bayi (Lestari et al., 2018).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Agar tidak terjadi penurunan angka cakupan ASI eksklusif sebagai tenaga kesehatan tetap terus untuk melakukan promosi kesehatan. Pemberian ASI eksklusif tidak mudah karena ada kendala. Tidak semua ibu bersedia menyusui bayi karena takut gemuk, sibuk, payudara kendor dan produksi kurang lancar (Profil Kesehatan, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Nur Soleha, Edi SUcpto, 2019) ASI pada ibu nifas normal Di Puskesmas Bojong tahun 2019 dilakukan uji korelasi Chi Square dengan menggunakan program SPSS 16 (hasil terlampir) dan diperoleh hasil χ^2 hitung = 9,977 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan level of significant (α) = 0,05 maka χ^2 tabel = 0.455 yang berarti χ^2 hitung > χ^2 tabel, dan didapatkan p value = 0,002/ < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terbuktinya hipotesis dalam yang berarti perawatan payudara berpengaruh terhadap terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Sampai saat ini Intervensi masalah pengeluaran ASI belum banyak dilakukan oleh para tenaga kesehatan khususnya di Praktik Mandiri Bidan. Bidan harusnya berfokus pada asuhan kebidanan pada ibu nifas khususnya perawatan payudara guna mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Bayi membutuhkan asupan makanan bergizi salah satunya adalah ASI Eksklusif, sehingga ibu postpartum perlu melakukan perawatan payudara dan Pijat laktasi sebagai alternatif dalam meningkatkan produksi ASI sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Diketuahnya efektifitas kombinasi breast care dan pijat laktasi enam jam post partum pada primipara terhadap kelancaran produksi ASI di PMB Embay Kec. Cikupa Tangerang Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif Kuasi Eksperimen dengan memakai rancangan one group *pre and post test design* (Sugiyono, 2019). Dalam rancangan ini responden diberikan intervensi kombinasi breast care dan pijat laktasi kemudian diukur kelancaran produksi ASI. Intervensi dilakukan pada 6 jam post partum primipara. menggunakan sampel sebanyak 29 responden, pengumpulan data menggunakan lembar observasi, pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS 22 dan analisa data dilakukan dengan menggunakan shapiro-wilk dan uji analisis inferensial menggunakan Wilcoxon match pairs test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1 : Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	Presentasi (%)
Umur Ibu		
18-21 Thn	7	24,1
22-25 Thn	16	55,2
26-29 Thn	6	20,6
Pendidikan		
SD-SMP	6	20,7
SMA	20	68,9
Perguruan Tinggi	3	10,3

Tabel 1 menunjukkan Sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 responden, Hasil penelitian menunjukkan responden dengan umur ibu mayoritas pada umur 22-25 tahun sebanyak 16 responden (55,2%). Sedangkan pada karakteristik pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 20 responden (68,9%).

Tabel. 2 : Hasil Analisis Kombinasi Breast Care dan Pijat Laktasi terhadap kelancaran Produksi ASI pada 6 jam post partum primipara

Kelompok	n	Z	P-Value
Pre-test	29	-4.713	0,000
Post-test			

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari diperoleh hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p* (*p-value*) sebesar 0,000 atau $< \alpha$ 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan produksi ASI pada ibu post partum primipara sebelum dan

sesudah dilakukan *breast care* dan pijat laktasi di PMB Embay.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 29 ibu pos partum primipara menunjukkan ketidak lancar dalam produksi ASI. Hal ini dikarenakan ibu post partum belum mendapatkan perlakuan/tindakan *breast care* dan pijat laktasi. Selain itu paritas mempengaruhi produksi ASI. Penelitian ini dilakukan terhadap primipara yakni ibu post partum ini belum ada pengalaman dalam memberikan ASI / menyusui. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muawanah, dkk 2021) tentang Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Menyusui *Baby Spa* Pati diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil kelancaran ASI untuk *pre-test* eksperimen dan *post-test* eksperimen.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Aprilianti (2018) selama kehamilan, prolaktin dan plasenta meningkat tetapi biasanya ASI belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua dan ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron drastis menurun sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Kegiatan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis sehingga sekresi ASI semakin lancar. Dua reflek pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, reflek prolaktin dan refleksi aliran timbul akibat rangsangan putting susu oleh hisapan bayinya.

Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI yang tidak lancar, yaitu umur. Hasil penelitian menunjukkan ada 1 responden berumur 18 tahun dan 3 responden berusia 19 tahun. Umur ini sangat menentukan kesehatan yang berkaitan dengan kondisi kehamilan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya dimana pada masa ini diharapkan ibu memecahkan masalah yang dihadapi dengan tenang terutama dalam menghadapi masa nifas dan merawat bayinya. Dari hasil wawancara ditemukan faktor lain yaitu ketenangan jiwa dan emosional ibu post partum itu sendiri dimana serta persiapan dimasa kehamilan yang kurang dikarenakan kehamilan yang tidak diinginkan (*MBA Marriage By Accident*), hal ini akan mempengaruhi persiapan dalam menyusui dikarenakan faktor psikologis ibu. Semakin baik psikologis ibu semakin baik

pula ASI yang akan diproduksi oleh hormon oksitosin.

Hasil penelitian berdasarkan pendidikan ibu post partum primipara yaitu sebagian besar SMA 20 responden (68,9%) menurut Arini (2012) bahwa pendidikan berpengaruh terhadap persiapan kehidupan, pada zaman ini untuk mendapatkan informasi sangatlah mudah karena kecanggihan teknologi hal ini berguna bagi ibu untuk mencari informasi persiapan-persiapan dalam pasca melahirkan terutama mempersiapkan ASI untuk bayinya.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ningsih DA dkk, 2021 yang menyatakan bahwa pelaksanaan perawatan payudara akan memperlancar serta dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Semakin ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka ASI pun akan lancar. Pelaksanaan perawatan payudara sebaiknya dimulai sedini mungkin yaitu setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. Perawatan payudara meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu. Hasil analisa peneliti, mayoritas ibu nifas merupakan primipara, dimana mereka belum banyak mengetahui tentang perawatan pasca melahirkan yang salah satunya adalah perawatan payudara.

Hasil wawancara yang didapatkan ibu post partum tidak segera melakukan perawatan payudara (*breast care* dan pijat laktasi) pasca melahirkan sehingga mereka merasa kesulitan dalam menyusui bayinya dan kebanyakan ibu post partum melakukan perawatan payudara ketika mereka merasakan tanda dan gejala terjadinya bendungan ASI selain itu juga kurangnya informasi tentang teknik dan cara melakukan perawatan payudara yang benar sehingga mengakibatkan produksi ASI sedikit dan asupan ASI yang diberikan kepada bayi kurang. Akibatnya bayi sering menangis dan ibu merasa cemas karena menganggap bayi mereka belum kenyang sehingga memutuskan untuk memberikan susu formula sebagai tambahan ASI yang kurang.

Breast care post partum adalah perawatan payudara setelah melahirkan sedini mungkin yakni kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum. Adapaun waktu pelaksanaan *breast care* dapat dilakukan pada

hari I-2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari.

Dari hasil penelitian bahwa 6 jam post partum pada primipara mayoritas mengalami ketidaklancaran produksi ASI sebelum dilakukan intervensi/perlakukan (*breast care* dan pijat laktasi). Teori yang mendukung penelitian ini menyatakan bahwa perawatan payudara merupakan kebutuhan hidup yang baru saja melahirkan dan ini suatu tindakan yang sangat penting untuk memperlancar produksi ASI. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *breast care* dan pijat laktasi efektif untuk kelancaran produksi ASI. Dari 29 responden, hanya 3 responden yang mengalami tidak lancar produksi ASI-nya. Ini membuktikan bahwa *breast care* dan pijat laktasi sangat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. ASI lebih cepat keluar dibandingkan jika tidak dilakukan *breast care* dan pijat laktasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih DA dkk (2021), dari 20 responden yang dilakukan *breast care* dalam 24 jam pertama post partum primipara sebanyak 12 orang mengalami kelancaran produksi ASI setelah dilakukan pijat *breast care*.

SIMPULAN

Produksi ASI ibu 6 jam post partum primipara di PMB Embay sebelum dilakukan *Breast care* dan pijat laktasi, seluruh responden mengalami produksi ASI yang tidak lancar yaitu 29 ibu post partum primipara (100%) setelah diberikan intervensi berupa kombinasi *breast care* dan pijat laktasi pada ibu post partum primipara didapatkan hasil mayoritas produksi ASI lancar yaitu sebanyak 26 responden (89,6%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada banyak pihak yang terlibat dalam penelitian ini terutama STIKes Abdi Nusantara dan Universitas Megarezky yang telah memberikan dukungan berupa materi maupun non materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, C. (2018). Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Onset Laktasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), 31–37.
- Kusuma, R. (2019). Karakteristik Ibu Yang mengalami Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 99. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.571>

- Lestari, E. D., Hasanah, F., & Nugroho, N. A. (2018). Correlation between non-exclusive breastfeeding and low birth weight to stunting in children. *Paediatrica Indonesiana*, 58(3), 123–127. <https://doi.org/10.14238/pi58.3.2018.123-7>
- Mehta, R. V., Sreenivasa, M. A., Mathew, M., Girard, A. W., Taneja, S., Ranjan, S., Ramakrishnan, U., Martorell, R., Ryan, P. B., & Young, M. F. (2020). A mixed-methods study of pesticide exposures in Breastmilk and Community & Lactating Women's perspectives from Haryana, India. *BMC Public Health*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09966-x>
- Ningsih DA dkk. (2021). Pengaruh demonstrasi pijat laktasi terhadap kelancaran asi. *The 4th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2021)*, *Ciastech*, 615–620.
- Ningsih, F., & Lestari, R. M. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Pemberian Asi Terhadap Produksi Asi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 657–664. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.501>
- Profil Kesehatan, R. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Sampara, N., & Ernawati, S. (2020). *Efektivitas Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Penurunan Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Biru Kabupaten Bone Effectiveness Of Oxytosin Stimulation Massage On The Decrease Of Uteri Involution In Postpartum Mother In Puskesmas Biru Bone Dis*. 6(1), 21–25.
- Siti Muawanah, & Desi Sariyani. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(1), 7–15. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i1.77>
- Siti Nur Soleha, Edi SUcpto, N. I. (2019). The Effect of Breast Care on Breast Milk Production of Postpartum Mother. *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106.
- dwikusharini20@gmail.com%0Awww.dink esjatengprov.go.id
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.