PENGARUH KOMBINASI PERAWATAN DAN SENAM PAYUDARA DALAM MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS MUR KABUPATEN MAPPI

Agnes Cesilia Ado Atawuwur¹⁾, Uswatun Kasanah²⁾, Lia Puspita³⁾

^{1, 2, 3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: cesiliaagnes3@gmail.com

ABSTRAK

United Nations Children's Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa kematian 30 ribu anak di Indonesia setiap tahunnya dapat dicegah melalui pemberian ASI secara eksklusif. Meskipun telah dilakukan program pemberian ASI eksklusif, ternyata masih banyak faktor yang menyebabkan kurangnya pengeluaran ASI, seperti anatomi dan fisiologi, psikologi dan social support. Salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara dan senam payudara secara teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh perawatan payudara dan senam payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur Kabupaten Mappi. Desain yang digunakan adalah quasi experimental design dan menggunakan model nonequivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di Puskesmas Mur pada bulan April 2024 sejumlah 30 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu kelompok perawatan payudara 15 orang dan kelompok senam payudara 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value = $0,000 < 0,05$ dan $0,001 < 0,05$ sehingga ada pengaruh perawatan payudara dan senam payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur Kabupaten Mappi. Diharapkan Bidan dapat memberikan pelatihan perawatan payudara dan senam payudara kepada ibu post partum.

Kata Kunci: Perawatan Payudara, Senam Payudara, ASI

ABSTRACT

The United Nations Children's Fund (UNICEF) states that the deaths of 30 thousand children in Indonesia every year can be prevented through exclusive breastfeeding. Even though an exclusive breastfeeding program has been implemented, it turns out that there are still many factors that cause a lack of breast milk production, such as anatomy and physiology, psychology and social support. One way to speed up the breastfeeding process is by doing regular breast care and breast exercises. This study aims to determine whether there is an effect of breast care and breast exercises on breast milk production in post partum mothers at the Mur Health Center, Mappi Regency. The design used is a quasi experimental design and uses a nonequivalent control group design model. The population in this study was all 30 post partum mothers at the Mur Health Center in April 2024. The sampling technique uses total sampling. The samples in this study were 15 people in the breast care group and 15 people in the breast exercise group. The results of the research show that the p value = $0.000 < 0.05$ and $0.001 < 0.05$ so that there is an influence of breast care and breast exercises on breast milk production in post partum mothers at the Mur Health Center, Mappi Regency. It is hoped that midwives can provide breast care and breast exercise training to post partum mothers.

Keywords: Breast Care, Breast Exercise, Breast Milk

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan agar setiap bayi yang baru lahir memperoleh ASI eksklusif selama enam bulan. Namun, adanya kendala yang dialami oleh sebagian ibu menyebutkan bahwa ASI yang diberikan belum bisa keluar secara lancar atau ASI hanya keluar sedikit sehingga tidak

memenuhi kebutuhan ASI eksklusif pada bayinya (WHO 2021).

Masalah yang sering timbul pada masa menyusui adalah sindrom ASI kurang, hal ini diakibatkan oleh kecukupan bayi akan ASI tidak terpenuhi sehingga bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui, bayi sering menangis atau rewel, tinja bayi keras dan

payudara terasa membesar. Pada dasarnya, ASI tidak kurang, Ibu yang menyusui dapat dengan mudah menghasilkan 600 ml susu per hari. Kecukupan dapat dinilai dari penambahan berat badan bayi secara teratur, frekuensi BAK paling sedikit 6x sehari (Widiastini, Sugiartini, and Lutfiana 2020).

Pengeluaran ASI (air susu ibu) atau laktasi menjadi salah satu tanda dari perubahan fisiologis yang dialami ibu nifas. Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir hingga menginjak usia 6 bulan. Pertumbuhan bayi sangat dipengaruhi oleh pengeluaran ASI (Eichi Septiani 2020).

World Health Organization (WHO) 2021 melaporkan data pemberian ASI eksklusif secara global, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020, hal ini belum mencapai target untuk cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia yakni sebesar 50% (WHO 2021).

Data Badan Pusat Statistik tahun 2023 menunjukkan bahwa di Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu sebesar 69,62%. Cakupan pemberian ASI eksklusif ini meningkat di tahun 2021 yaitu sebesar 71,58%, dan terus meningkat di tahun 2022 yaitu sebesar 72,04% (Badan Pusat Statistik 2023).

Data Badan Pusat Statistik tahun 2023 menunjukkan bahwa persentase cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Papua tahun 2020 yaitu sebesar 74,56%, dan sedikit menurun di tahun 2021 saat covid-19 yaitu sebesar 74,08%. Pada tahun 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif kembali meningkat 0,1%, yakni dari 74,08% menjadi 74,18% (Badan Pusat Statistik 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mappi tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Mappi tahun 2021 yaitu sebesar 0%, dan tahun 2022 yaitu sebesar 77,78%. Puskesmas Mur merupakan salah satu Puskesmas di Kabupaten Mappi. Cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Mur pada tahun 2021 yaitu sebesar 36,3%, dan tahun 2022 mengalami penurunan yaitu sebesar 25,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa cakupan data ASI Eksklusif Puskesmas Mur masih dibawah target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80% (Dinas Kesehatan Kabupaten Mappi, 2023).

United Nations Children's Fund (UNICEF) menyebutkan bahwa kematian sekitar 30 ribu anak di Indonesia setiap tahunnya dapat dicegah melalui pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan sejak kelahiran bayi.

Dalam menanggulangi hal ini, Pemerintah telah menetapkan peraturan pemerintah No 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Selain itu terdapat juga Peraturan Menteri Kesehatan nomor 15 tahun 2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui dan/atau Memerah Air Susu Ibu, Peraturan Menteri Kesehatan nomor 39 tahun 2013 tentang Susu Formula Bayi dan Produk Bayi lainnya, Peraturan Menteri Kesehatan nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, dan kebijakan tentang pemberian ASI Eksklusif tertuang dalam UU nomor 36 tahun 2019 tentang Kesehatan pasal 128 ayat 1. Dibeberapa Provinsi juga telah mempunyai kebijakan terkait ASI Eksklusif melalui Peraturan Daerah, Peraturan Bupati, dan lainnya yang sejenis (Nurliza and Imelda Diana Marsilia 2020).

Meskipun telah dilakukan berbagai upaya untuk terlaksananya program pemberian ASI eksklusif, ternyata masih banyak faktor yang menyebabkan kurangnya pengeluaran ASI, seperti anatomi dan fisiologi, psikologi dan social support. Hambatan inilah yang berdampak pada risiko kegagalan tercapainya pemberian ASI eksklusif. Salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara dan senam payudara secara teratur (Eichi Septiani 2020).

Perawatan payudara adalah merawat payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Emilda 2020).

Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1 – 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu (Utari and Desvira 2021). Dengan melakukan perawatan payudara secara benar dan teratur dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi bendungan ASI sehingga bayi mudah menghisap ASI, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya ketidakberhasilan pada saat mulai menyusui (Nurhayati 2020).

Selain perawatan payudara, agar produksi ASI semakin meningkat perlu dilakukan penguatan otot pektoralis mayor dan minor yaitu dengan melakukan senam payudara. Peran otot ini membawa peredaran darah ke otot terkecil yang berada pada payudara. Melalui penguatan otot ini maka peredaran darah menjadi vasodilatasi, dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar (Alyensi, Sartika, and Juliana 2019).

Senam payudara dapat dilakukan dengan perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Metode ini, khususnya pada beberapa hari pertama setelah melahirkan, merupakan pengganti non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI (Putri 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mur di bulan Desember 2023 dengan 10 ibu post partum didapatkan 6 ibu post partum (60%) mempunyai produksi ASI kurang, dan 4 ibu post partum (40%) mempunyai produksi ASI normal. Ibu yang mempunyai produksi ASI kurang disebabkan karena ibu tidak tau cara perawatan payudara dan senam payudara sehingga ibu tidak melakukannya. Padahal dengan rutin melakukan perawatan payudara dan senam payudara akan meningkatkan produksi ASI.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ras Ulina dengan judul “Pengaruh Perawatan Dan Senam Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui Dengan Riwayat ASI Kurang” menunjukkan bahwa jumlah produksi ASI sebelum intervensi pada kelompok perawatan payudara 36.34 ml sedangkan pada kelompok senam payudara 37.56 ml. Setelah diberikan intervensi perawatan payudara dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 364.634 ml. Kelompok intervensi perawatan payudara mengalami selisih peningkatan lebih besar produksi ASI sebesar 173.171 ml. Sedangkan pada kelompok yang diberikan intervensi senam payudara meningkatkan produksi ASI sebesar 191.1463 ml (Ras Ulina Br Peranginangin 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alyensi dkk dengan judul “Pengaruh Penambahan Senam Payudara pada Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru” didapatkan hasil rata-rata produksi ASI pada kelompok kontrol adalah sebesar 40,500 ml dan pada kelompok intervensi adalah sebesar 61,000 ml. Sehingga ada pengaruh penambahan senam payudara pada perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja puskesmas sidomulyo kota

Pekanbaru. Untuk tenaga kesehatan khususnya Bidan agar melakukan sosialisasi dan menerapkan penambahan senam payudara pada perawatan payudara sebagai salah satu metode non farmakologi untuk meningkatkan ASI (Alyensi, Sartika, and Juliana 2019).

Kemudian, penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Putri dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam Payudara dengan Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di Arjasa Jember” didapatkan hasil Ada perbedaan antara ibu post partum yang hanya melakukan perawatan payudara dengan ibu post partum yang melakukan senam payudara dalam hal produksi ASI. Hasilnya adalah nilai $p = 0.016 < 0.05$. Dengan demikian kombinasi senam payudara pada perawatan payudara mempengaruhi kemampuan ibu post partum untuk menghasilkan ASI (Putri 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka Penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kombinasi Perawatan Dan Senam Payudara Dalam Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mur Kabupaten Mappi.

METODE

Desain yang digunakan adalah *quasi experimental design* dan menggunakan model *nonequivalent control group design*. Sebelum diberi treatment, baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol diberi test yaitu pretest, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum treatment. Kemudian setelah diberikan treatment, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan test yaitu posttest, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah treatment. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Perawatan Payudara Dan Senam Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mur Kabupaten Mappi.

Variabel independent dalam penelitian ini yaitu perawatan payudara dan senam payudara, dan variabel dependent yaitu produksi ASI. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mur Kabupaten Mappi, pada bulan April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu kelompok perawatan payudara 15 orang dan kelompok senam payudara 15 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklist dan pompa ASI elektrik. Waktu dilaksanakan perawatan payudara dan senam payudara yaitu pada hari pertama sampai hari ke10 setelah melahirkan. Volume ASI

diukur sesudah intervensi yang dihitung pada hari ke-3 dan hari ke-10.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang didapatkan langsung dari responden dan data dianalisis menggunakan system komputerisasi SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan perawatan dan senam payudara. Data yang diperoleh dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *Shapiro wilk test* dan analisis

bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik Uji *Independent Samples T Test*.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 orang responden yang terdiri dari berbagai karakteristik. Pengujian deskripsi karakteristik responden dilakukan menggunakan uji distribusi frekuensi dengan hasil sebagai berikut.

Karakteristik Responden di Puskesmas Mur

Tabel 1
Karakteristik Responden di Puskesmas Mur

No.	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi Perawatan Payudara		Kelompok Intervensi Senam Payudara	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1	Umur				
	<25 tahun	4	27	5	33
	>25 tahun	11	73	10	66
	Total	15	100	15	100
2	Paritas				
	<3 anak	14	93	13	87
	>3 anak	1	7	2	13
	Total	15	100	15	100
3	Berat Badan Lahir				
	2500-3000 gr	7	47	9	60
	>3000 gr	8	53	6	40
	Total	15	100	15	100
4	IMD				
	Ya	15	100	15	100
	Tidak	0	0	0	0
	Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 15 responden kelompok perawatan payudara didapatkan sebagian besar responden berusia >25 tahun yaitu sebanyak 11 responden (73%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden berusia >25 tahun yaitu sebanyak 10 responden (66%). Sebagian besar responden mempunyai <3 anak yaitu sebanyak 14 responden (93%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai <3 anak yaitu sebanyak 13 responden (87%). Sebagian besar responden

mempunyai anak dengan berat badan lahir >3000 gram yaitu sebanyak 8 responden (53%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai anak dengan berat badan lahir 2500-3000 gram yaitu sebanyak 9 responden (60%). Seluruh responden melakukan IMD pada anaknya yaitu sebanyak 15 responden (100%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan seluruh responden melakukan IMD pada anaknya yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 2
Hubungan Perawatan dan Senam Payudara dalam Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Intervensi	Perawatan Payudara		Senam Payudara	
	N	P value	N	P value
Pre Test	15	0,000	15	0,001
Post Test	15		15	

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data menghasilkan sig $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel Pre Test Perawatan Payudara dan

variabel Post Test Perawatan Payudara, dan sig $0,001 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel Pre Test Senam Payudara dan variabel Post Test Senam Payudara.

Tabel 3
Pengaruh Perawatan dan Senam Payudara dalam Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Variabel	N	Mean	95% Confidence Interval of the Difference		P value
			Lower	Upper	
Perawatan Payudara					
Pre Test	15	-35.000	-38.178	-31.822	0,000
Post Test	15				
Senam Payudara					
Pre Test	15	-34.667	-37.437	-31.896	0,001
Post Test	15				

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa pada perawatan payudara nilai sig (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test perawatan payudara yang artinya ada pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur. Kelompok intervensi perawatan payudara mengalami selisih rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test perawatan payudara yaitu sebesar -35,000 dan selisih perbedaan tersebut antara -38,178 sampai dengan -31,822 (95% Confidence Interval of the Difference Lower and Upper). Sedangkan pada senam payudara nilai sig (2-tailed) yaitu $0,001 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test senam payudara yang artinya ada pengaruh senam payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur. Kelompok intervensi senam payudara mengalami selisih rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test senam payudara yaitu sebesar -34,667 dan selisih perbedaan tersebut antara -37,437 sampai dengan -31,896 (95% Confidence Interval of the Difference Lower and Upper)

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden di Puskesmas Mur

a. Umur Ibu

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 15 responden kelompok perawatan payudara didapatkan sebagian besar responden berusia >25 tahun yaitu sebanyak 11 responden (73%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden

berusia >25 tahun yaitu sebanyak 10 responden (66%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa dari 41 responden kelompok perawatan payudara didapatkan sebagian besar responden berusia >25 tahun yaitu sebanyak 30 responden (73,2%), dan dari 41 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden berusia >25 tahun yaitu sebanyak 31 responden (75,6%).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Usia sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya. Ibu yang berusia kurang dari 25 tahun masih belum matang dan belum siap dalam hal jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan serta persalinan (Ras Ulina Br Peranginangin 2023).

Menurut pendapat peneliti, dalam penelitian ini sebagian besar usia ibu post partum > 25 tahun yang berarti bahwa dari segi usia ibu telah memiliki kesiapan dalam menyusui sehingga pada saat ibu melakukan perawatan payudara dan senam payudara tentu membuat produksi ASI semakin lancar.

b. Paritas

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 15 responden kelompok perawatan payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai <3 anak yaitu sebanyak 14 responden (93%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai <3 anak yaitu sebanyak 13 responden (87%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa dari 41 responden kelompok perawatan payudara didapatkan seluruh responden mempunyai <3 anak yaitu sebanyak 41 responden (100%), dan dari 30 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai <3 anak yaitu sebanyak 39 responden (95,1%).

Paritas/Jumlah persalinan yang pernah dialami ibu memberikan pengalaman dalam memberikan ASI dan mengetahui cara untuk meningkatkan produksi ASI sehingga tidak ada masalah bagi ibu dalam memberikan ASI. Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan dan ibu yang lebih dari tiga kali melahirkan anak seringkali menemukan masalah dalam memberikan ASI (Ras Ulina Br Peranginangin 2023).

Menurut pendapat peneliti, dalam penelitian ini sebagian besar ibu post partum mempunyai <3 anak yang berarti bahwa ibu telah memiliki pengalaman dalam menyusui, sehingga bila pengalaman menyusui tersebut ditambah dengan tindakan melakukan perawatan payudara dan senam payudara tentu membuat produksi ASI semakin lancar.

c. Berat Badan Lahir

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 15 responden kelompok perawatan payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai anak dengan berat badan lahir >3000 gram yaitu sebanyak 8 responden (53%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai anak dengan berat badan lahir 2500-3000 gram yaitu sebanyak 9 responden (60%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa dari 41 responden kelompok perawatan payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai anak dengan berat badan lahir 2500-3000 gram yaitu sebanyak 26 responden (63,4%) dan dari 41 responden kelompok senam payudara didapatkan sebagian besar responden mempunyai anak dengan berat badan lahir 2500-3000 gram yaitu sebanyak 23 responden (56,1%).

Berat badan lahir sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Hal ini disebabkan makin berat badan lahir maka semakin sering bayi menyusui, maka produksi ASI akan lebih banyak dikeluarkan dan diproduksi (Ras Ulina Br Peranginangin 2023).

Menurut pendapat peneliti, dalam penelitian ini sebagian besar ibu post partum mempunyai anak dengan berat badan lahir normal (>2500 gram) yang berarti bahwa ibu tidak mengalami kesulitan menyusui karena anak dalam keadaan sehat, sehingga bila anak semakin sering menyusui ditambah ibu rutin melakukan perawatan payudara dan senam payudara tentu membuat produksi ASI semakin lancar.

d. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 15 responden kelompok perawatan payudara didapatkan seluruh responden melakukan IMD pada anaknya yaitu sebanyak 15 responden (100%), dan dari 15 responden kelompok senam payudara didapatkan seluruh responden melakukan IMD pada anaknya yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa dari 41 responden kelompok perawatan payudara didapatkan seluruh responden melakukan IMD pada anaknya yaitu sebanyak 41 responden (100%), dan dari 41 responden kelompok senam payudara didapatkan seluruh responden melakukan IMD pada anaknya yaitu sebanyak 41 responden (100%).

Inisiasi menyusui dini (IMD), penghisapan oleh bayi segera setelah lahir dapat membantu mempercepat pengeluaran ASI dan memastikan kelangsungan pengeluaran ASI (Ras Ulina Br Peranginangin 2023).

Menurut pendapat peneliti, dalam penelitian ini seluruh ibu post partum melakukan IMD pada anaknya yang berarti bahwa pengeluaran ASI sudah dilakukan sejak dini, sehingga untuk membuat pengeluaran ASI semakin lancar maka ibu perlu rutin melakukan perawatan payudara dan senam payudara.

2. Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data menghasilkan $\text{sig } 0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel perawatan payudara terhadap produksi ASI pre dan post test.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Veronica Anggreni Damanik 2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas dengan $p \text{ value } 0,004 < 0,05$.

Tujuan dilakukannya tindakan perawatan payudara adalah agar sirkulasi darah menjadi lancar mencegah penghambatan saluran susu, sehingga proses keluarnya ASI menjadi lancar (Soleha, Sucipto, and Izah 2019). Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1 – 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu (Utari and Desvira 2021).

Menurut pendapat peneliti, perawatan payudara berhubungan dengan kelancaran ASI sehingga agar pengeluaran ASI semakin lancar maka perlu rutin melakukan perawatan payudara.

3. Hubungan Senam Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data menghasilkan $\text{sig } 0,001 < 0,05$, maka dapat

dikatakan bahwa ada hubungan senam payudara terhadap produksi ASI pre dan post test.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan senam payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas dengan $p \text{ value } 0,000 < 0,05$.

Agar produksi ASI semakin meningkat perlu dilakukan penguatan otot pektoralis mayor dan minor yaitu dengan melakukan senam payudara. Secara anatomis di dalam dada terdapat otot pektoralis minor dan otot pektoralis mayor, otot pektoralis minor terletak pada bagian superior dan otot pektoralis mayor terletak pada bagian anterior dada yang berfungsi membantu gerakan adduksi dan endorotasi tulang humerus dan menarik scapula kearah ventral dan kaudal pars clavicularis melakukan fleksi humerus dan pars sternocostalis melakukan ekstensi humerus. Peran otot ini membawa peredaran darah ke otot terkecil yang berada pada payudara. Melalui penguatan otot ini maka peredaran darah menjadi vasodilatasi, dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar (Alyensi, Sartika, and Juliana 2019).

Menurut pendapat peneliti, senam payudara berhubungan dengan kelancaran ASI sehingga agar pengeluaran ASI semakin lancar maka perlu rutin melakukan senam payudara.

4. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai $\text{sig } (2\text{-tailed})$ yaitu $0,000 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test perawatan payudara yang artinya ada pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur. Kelompok intervensi perawatan payudara mengalami selisih rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test perawatan payudara yaitu sebesar -35,000 dan selisih perbedaan tersebut antara -38,178 sampai dengan -31,822 (95% Confidence Interval of the Difference Lower and Upper).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh perawatan payudara

terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Kelompok intervensi perawatan payudara mengalami selisih rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test perawatan payudara yaitu sebesar 173,171.

Salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara secara teratur. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa dengan dilakukannya perawatan payudara pada ibu postpartum dapat memperlancar pengeluaran ASI diantaranya dengan melalui pemijatan, kompres hangat dan dingin dan kompres daun kol. Perawatan payudara yang dilakukan ini dapat mengeluarkan ASI tanpa mengurangi produksi ASI (Nurliza and Imelda Diana Marsilia 2020).

Payudara sebagai tempat produksi ASI harus mendapatkan perawatan yang baik agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Proses pemberian ASI terkait dengan kelancaran ASI sangat membutuhkan proses perawatan payudara. Perawatan payudara sebagai langkah awal untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat dan tidak terjadi infeksi dan dilakukan setelah melahirkan yang mempunyai tujuan untuk merangsang kelenjar-kelenjar air susu untuk merawat payudara agar bersih, tidak mudah lecet, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan yang dilakukan berupa pemijatan pada daerah payudara. Pemijatan yang dilakukan ini bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI yaitu untuk mencegah bendungan pada payudara (Emilda 2020).

Tehnik pemijatan dan rangsangan pada puting susu ibu dilakukan sebagai perawatan payudara yang bermanfaat untuk memicu pengeluaran ASI, perawatan payudara pada ibu nifas menjadi sangat penting dilakukan dalam mempersiapkan payudara dengan kondisi yang baik saat menyusui. Perawatan payudara pada ibu nifas meliputi kebersihan payudara baik sebelum dan sesudah menyusui serta perawatan puting susu ibu agar tidak lecet, putting menjadi lemas dan tidak keras atau kering sehingga bayi dapat merasa nyaman ketika diberikan ASI (Widiastini, Sugartini, and Lutfiana 2020).

Menurut pendapat peneliti, terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur dalam penelitian ini membuktikan bahwa perawatan payudara berdampak pada produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan kuat antara pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Oleh karena itu, perawatan payudara perlu rutin dilaksanakan agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga nutrisi bayi semakin terpenuhi.

5. Pengaruh Senam Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) yaitu $0,001 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test senam payudara yang artinya ada pengaruh senam payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur. Kelompok intervensi senam payudara mengalami selisih rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test senam payudara yaitu sebesar -34,667 dan selisih perbedaan tersebut antara -37.437 sampai dengan -31.896 (95% Confidence Interval of the Difference Lower and Upper).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ras Ulina Br Peranginangin 2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Kelompok intervensi senam payudara mengalami selisih rata-rata antara hasil Pre Test dan Post Test perawatan payudara yaitu sebesar 191.146. Senam payudara dapat dilakukan dengan perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Metode ini, khususnya pada beberapa hari pertama setelah melahirkan, merupakan pengganti non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri 2023) menunjukkan bahwa terdapat 71.000 cc ASI diproduksi setiap sesi pijat oleh ibu post partum yang melakukan senam payudara, dan 50.500 cc ASI diproduksi per hari oleh ibu post partum pasca melahirkan yang hanya memijat payudara mereka tanpa melakukan senam payudara. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan antara ibu post partum yang hanya melakukan pijat payudara dengan ibu post partum yang melakukan senam payudara dalam hal produksi ASI.

Hasilnya adalah nilai $p < 0.016 < 0.05$. Dengan demikian, kombinasi senam payudara pada pijat payudara mempengaruhi kemampuan ibu post partum untuk menghasilkan ASI.

Menurut pendapat peneliti, terdapat pengaruh senam payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Mur dalam penelitian ini membuktikan bahwa senam payudara berdampak pada produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan kuat antara pengaruh senam p payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Oleh karena itu, senam ppayudara perlu rutin dilaksanakan agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga nutrisi bayi semakin terpenuhi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, yaitu ada hubungan perawatan payudara terhadap produksi ASI dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$, ada hubungan senam payudara terhadap produksi ASI dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$, dan ada pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI dengan nilai $sig < 0,000 < 0,05$, dan ada pengaruh senam payudara terhadap produksi ASI dengan nilai $sig < 0,001 < 0,05$.

Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan Ibu post partum dapat rutin menerapkan perawatan payudara dan senam payudara agar produksi ASI semakin lancar. Bagi Puskesmas Mur diharapkan tenaga kesehatan khususnya Bidan dapat lebih berpartisipasi dalam tindakan promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif untuk ibu post partum seperti pemberian pelatihan perawatan payudara dan senam payudara kepada ibu post partum. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dengan alat ukur yang lebih akurat dan sampel yang lebih besar agar semua variabel perancu yang ada bisa terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Alyensi, Fatiyani, Yan Sartika, and Ayu Juliana. 2019. "Pengaruh Penambahan Senam Payudara Pada Perawatan Payudara

Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru." *Jurnal Ibu dan Anak* 7(1): 46–54.

Badan Pusat Statistik. 2023. "Badan Pusat Statistik." : 1–35. doi:10.1055/s-2008-1040325.

Eichi Septiani. 2020. "Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum." *Global Health* 167(1): 1–5.

Emilda, Sri. 2020. "Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Misni Herawati Palembang Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* 12(23): 100–107.

Nurhayati, Yati. 2020. "Pengaruh Perawatan Payudara Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Primipara Dengan Bendungan ASI." *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*: 38–42.

Nurliza, and Imelda Diana Marsilia. 2020. "The Effect of Oxytocin Massage and Breast Care on Breast Milk Production of Postpartum Mothers at AR Clinic Pasar Rebo in 2019." *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan* 9(1): 1–12.

Putri, Andriya. 2023. "Pengaruh Kombinasi Senam Payudara Dengan Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di Arjasa Jember." *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 8(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2448>.

Ras Ulina Br Peranginangin. 2023. "Pengaruh Perawatan Dan Senam Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui Dengan Riwayat ASI Kurang." *Journal of Engineering Research*.

Soleha, Siti Nur, Edi Sucipto, and Nilatul Izah. 2019. "Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas." *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 6(2): 98–106.

Utari, Mona Dewi, and Nia Desvira. 2021. "Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rs.Pmc." *Menara Ilmu* 15(2): 60–66.

Veronica Anggreni Damanik. 2020. "Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas." *Jurnal Keperawatan Priority* 3(2): 1–10.

WHO. 2021. "Infant and Young Child Feeding." : 46–47. doi:10.1787/health_glance_ap-2016-20-en.

Widiastini, Putu Monna Frisca, Desak Ketut Sugiartini, and Indrie Lutfiana. 2020.

“Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI: Literature Review.” *Jurnal Kesehatan*

MIDWINERSLION 5(2): 408–17.
<http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion%7C408>.