

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN ASI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU NIFAS

Junaida Rahmi*, Siti Novy Romlah, Amanda Rischia Ramadihina, Indah Purnama Sari
STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author</p> <p>Junaida Rahmi E-mail: rahmijunaida@gmail.com</p>	<p><i>The process of breastfeeding can run ejection if prolactin and oxytocin increase. Prolactin functions to produced milk and at the same time oxytocin is also released in response to stimulation of the nipples. Oxytocin functions for milk expenditure. Many types of methods to stimulate the released of the hormone prolactin and oxytocin are the choices for mothers who experience problems during breastfeeding, such as oxytocin massage, prolactin massage, marmet massage, breast care and so forth. The purpose study is the breast care to the ejection of breast milk and anxiety levels in postpartum mothers. The research design used a quasi experiment with the design of two groups pretest-posttest design that contained pretest before being given treatment and posttest after treatment. Research result Dependent t test results shows there are differences in the ejection of breast milk before and after breast care in postpartum mothers ($p = 0.031$), there was no difference in anxiety levels before and after breast care in post partum mothers ($p \text{ value} = 0.278$).</i></p>
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breast ▪ Care ▪ Breast ▪ Milk ▪ Anxiety 	<p>Proses menyusui dapat berjalan dengan lancar apabila prolaktin dan oksitosin meningkat. Prolaktin berfungsi untuk memproduksi ASI dan pada saat bersamaan oksitosin juga dilepaskan sebagai respon stimulasi puting susu. Oksitosin berfungsi untuk pengeluaran ASI. Banyak jenis metode untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang menjadi pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. Tujuan Penelitian ini diketahui perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experiment</i> dengan rancangan “Two Groups Pretest-Posttest Design” yaitu desain penelitian yang terdapat <i>pretest</i> sebelum diberi perlakuan dan <i>posttest</i> setelah perlakuan. Hasil Penelitian berdasarkan uji t dependen menunjukkan ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas ($p=0,031$), tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas ($p \text{ value} =0,278$).</p>
<p>Kata Kunci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perawatan ▪ Payudara ▪ ASI ▪ Kecemasan 	

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu bagian terpenting dimana produksi beserta kelancarannya perlu diperhatikan oleh calon ibu. Begitu banyaknya manfaat yang akan didapatkan bagi ibu dan tentunya untuk bayi. Untuk menjamin pelaksanaan pemberian ASI, sudah diatur oleh Pemerintah Indonesia dengan membuat peraturan secara resmi yaitu Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 tahun 2012 didalamnya terdapat aturan bahwa bayi yang dilahirkan berhak mendapatkan ASI tanpa penambahan bahan makanan lainnya (tidak termasuk obat, mineral dan vitamin) hingga bayi berumur enam bulan atau disebut sebagai ASI eksklusif. Pemerintah juga membuat Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 15 Tahun 2013 untuk mendukung keberhasilan dari pelaksanaan pemberian ASI eksklusif dengan menerapkan tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui atau memerah ASI.

Pemberian ASI ini *World Health Organization* (WHO) juga merekomendasikan sebaiknya bayi diberikan ASI selama paling sedikit 6 bulan serta memberikan makanan padat sesudah bayi berumur 6 bulan atau pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. Berdasarkan data di

Negara Amerika tahun 2012 menyatakan bahwa cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 32,1% pada 6 bulan pertama kelahiran (Heymann, *et al.*, 2012; WHO and UNICEF, 2012).

Berdasarkan survei di Indonesia pada tahun 2010 didapatkan cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 33,6%, meningkat sebesar 38,5% pada tahun 2011 dan pada tahun 2012 sebesar 42% serta mengalami penurunan pada tahun 2013 sebesar 30,2%. Cakupan ASI eksklusif belum mencapai target yang diinginkan secara Nasional yaitu sebanyak 80%. Hal ini terjadi karena rendahnya pencapaian program ASI eksklusif pada setiap Provinsi dan wilayah Kabupaten dan Kota di Indonesia. Untuk itu perlu mendapat perhatian lebih dari pemerintah maupun swasta serta masyarakat dengan program penggalakan ASI sebagai upaya untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif. (SDKI, 2012; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013; Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Dari studi yang dilakukan oleh Akter, (2015) masalah yang kerap terjadi pada ibu dalam masa menyusui, seperti jumlah ASI yang tidak mencukupi kebutuhan, kontak fisik yang kurang, kelainan pada puting dan hal lainnya yang dapat memicu terjadinya bendungan ASI.

Proses menyusui dapat berjalan dengan lancar apabila prolaktin dan oksitosin meningkat. Prolaktin berfungsi untuk memproduksi ASI dan pada saat bersamaan oksitosin juga dilepaskan sebagai respon stimulasi puting susu. Oksitosin berfungsi untuk pengeluaran ASI (Gimpl and Fahrenholz, 2010; Lawrence and Lawrence, 2014).

Pada saat bayi menyusui maka akan mensekresi hipotalamus dan melanjutkan rangsangan ke adenohipofise (hipofisis anterior) sehingga mengeluarkan prolaktin melalui darah dimana payudara sebagai reseptor. Prolaktin juga akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk produksi air susu. Selain, merangsang hipofisis anterior rangsangan yang berasal dari isapan bayi juga dilanjutkan ke neurohipofisis (hipofisis posterior) yang mengakibatkan pengeluaran oksitosin. Selanjutnya, oksitosin diangkut oleh darah ke payudara sebagai reseptor untuk menimbulkan kontraksi sel-sel mioepitel. Kontraksi dari sel-sel mioepitel mengakibatkan air susu yang telah dibuat oleh alveoli dan masuk menuju ke sistem duktulus dan akhirnya akan mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Guyton and Hall, 2006).

Banyak jenis metode untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin

dan oksitosin yang menjadi pilihan bagi ibu yang mengalami masalah selama menyusui, seperti pijat oksitosin, pijat prolaktin, pijat marmet, perawatan payudara dan lain sebagainya. Salah satu teknik yang sering dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu perawatan payudara. Perawatan payudara dapat dilakukan dengan melakukan suatu tindakan oleh ibu post partum sendiri maupun di bantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Gerakan perawatan merupakan cara efektif untuk meningkatkan volume ASI dan melancarkan refleksi pengeluaran ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Saryono dan Pramitasari, 2008; Anggraini, 2010). Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas.

METODE

Desain pada penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Tempat pelaksanaan penelitian ini yaitu Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Provinsi Banten pada bulan Desember 2018 -Agustus 2019. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu menyusui

eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Provinsi Banten, sampel dipilih berdasarkan *purposive sampling* yaitu sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian berupa lembar observasi lembar kuesioner untuk kelancaran ASI dan tingkat kecemasan. Analisa data menggunakan uji *t dependent*.

HASIL

Hasil penelitian kelancaran ASI dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini:

Tabel 1. Perbedaan Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas

Variabel	n	Mean (SD)	p
Kelancaran ASI Sebelum Dilakukan Perawatan Payudara	10	7,90 (3,51)	0,031
Kelancaran ASI Setelah Dilakukan Perawatan Payudara	10	11,50 (1,90)	

Tabel 1. menunjukkan bahwa *mean* kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi perawatan payudara pada ibu nifas adalah 7,90 dan 11,50. Hasil

uji *t dependen* menunjukkan ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas ($p=0,031$).

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas

Variabel	n	Mean (SD)	p
Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Perawatan Payudara	10	14,30 (10,52)	0,278
Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Perawatan Payudara	10	10,50 (6,93)	

Tabel 2. menunjukkan bahwa *mean* tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas adalah 14,30 dan 10,50. Hasil uji t dependen menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas ($p=0,278$).

DISKUSI

Berdasarkan tabel 1 dan 2 menyatakan bahwa hasil penelitian ini terlihat bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada masing-masing responden. Nilai *mean* kelancaran ASI lebih tinggi setelah dilakukan perawatan payudara dibandingkan sebelum dilakukan perawatan payudara. Sedangkan nilai *mean* tingkat kecemasan lebih tinggi setelah dilakukan perawatan payudara dibandingkan sebelum dilakukan perawatan payudara.

Salah satu upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara diantaranya kebersihan pada puting susu agar terhindar dari infeksi karena penumpukan kotoran dan melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu. Pada saat proses menyusui berjalan dengan baik maka akan

merangsang kelenjar-kelenjar pada payudara serta merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan kelancaran ASI. Akan tetapi, ibu yang mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang juga sangat mempengaruhi hormon oksitosin karena pada saat terjadi kecemasan maka akan mengeluarkan hormon kortisol yang akan menghambat pengeluaran atau kelancaran ASI. Jadi, Ibu menyusui yang mengalami kecemasan akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak mengalami kecemasan (Roesli, 2009; Riksani, 2012).

Hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian Febrina (2011) didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu menyusui agar ASI tetap lancar yaitu mulai dari niat atau keinginan ibu yang kuat untuk memberikan ASI pada bayinya. Motivasi dari keluarga yang kuat juga akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi ibu untuk melancarkan dan meningkatkan volume ASI, karena dukungan dari orang-orang terdekat, ibu menyusui terhindar dari kecemasan sehingga terciptakan suasana yang nyaman di dalam keluarga dan ibu merasa rileks dan nyaman pada

saat menyusui bayinya. Sebaliknya jika ibu merasa cemas dan stress akan menghambat kelancaran pengeluaran ASI (Qiftiyah, 2018).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sri dan Rahmad (2012) yang menyatakan bahwa rerata volume ASI sebelum dilakukan perawatan payudara (*breast care*) sebesar 4,5, sedangkan sesudah dilakukan *breast care* rerata volume ASI naik menjadi 6,44. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perawatan payudara terhadap volume ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan.

Demikin juga penelitian Tyfani (2017) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu postpartum. Apabila ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka akan meningkatkan dan menambah volume ASI. Perawatan payudara perlu diperhatikan dalam proses laktasi yang seringkali menjadi solusi bagi ibu nifas, karena pada hari-hari pertama kelahiran merupakan masa penyesuaian yang berat dan seringkali ASI tidak lancar karena pengaruh hormon progesteron. Perawatan payudara bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah dihisap oleh

bayi dan ibu merasa nyaman, rileks serta bahagia dengan kehadiran bayinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diperoleh simpulan bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Buhari, S. 2018. Perbandingan Pijat Oketani Dan Oksitosin Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Hari Pertama Sampai Hari Ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. Jurnal Kesehatan Delima Polamonia: Makassar.
- Febrina, I. 2011. Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Primipara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada 2-4 Hari Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Lubuk Kilangan. Diakses pada 26 November 2018
- Gimpl G, Fahrenholz F. 2010. The Oxytocin Receptor System : Structure, Function and Regulation, 81(2), 629–683.
- Guyton AC, Hall JE. 2006. Textbook of Medical Physiology, 11th Ed. Philadelphia, PA, USA: Elsevier Saunders

Heymann J, Earle A, 2013. Breastfeeding policy: a globally comparative analysis, (April), 398–406.

Jameson JL, Groot LJD, Kretser D, Grossman A, Marshall JC, Melmed S, et al., 2010. *Endocrinology Adult and Pediatric*. 6th ed. saunders Elsevier, 165-178.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2013. Pekan ASI Sedunia 2013. Breastfeeding Support. Akses 11 Oktober 2015. <http://www.gizikita.depkes.go.id/pekan-asi-sedunia-2013/>.

Lawrence RM, Lawrence RA, 2014. *Creasy And Resnik's Maternal-Fetal Medicine principles And Practice*. 7th Ed. Elsevier Inc.

Qiftiyah, M. (2017). Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindres Permata Bunda Tuban).

Riksani, R. 2012. Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta Timur: Dunia Sehat Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.

Roesli, U. 2009. ASI Eksklusif. Trubus Agriwidya.: Jakarta.

Sri, W., Rahmad, G. 2012. Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume ASI pada Ibu Postpartum (Nifas) di RSUD Deli Serdang Sumut Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan STIKes Medistra Lubuk Pakam*.

Stables D, Rankin J. 2010. *Physiology in Childbearing with Anatomy And*

Related Biosciences. 3th Ed. Bailliere Tindal Elsevier, 723-738.

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). 2012. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. Akses 11 Januari 2019. BKKBN., BPS., Kemenkes, R.I., Measure DHS & ICF, I. <http://www.depkes.go.id/resources/download.pdf>

Tyfani. 2017. Hubungan Antara Pelaksanaan Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI Ibu Postpartum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*

World Health Organization and UNICEF . 2002. *Infant and child nutrition: global strategy on infant And young child feeding*. Akses 11 Oktober 2018. Available at: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA55/ea5515.pdf