



## EFEKTIFITAS PERAWATAN PAYUDARA IBU POSTPARTUM DENGAN PRODUKSI ASI DI PMB MARYATI KARAWANG

Maryati<sup>1</sup>, Friska Junita<sup>2</sup>, Puri Kresna Wati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, [friskajunita86@gmail.com](mailto:friskajunita86@gmail.com), 0857-7606-7260

### Abstrak

**Latar Belakang:** ASI merupakan cairan nutrisi terbaik dan memiliki banyak zat gizi penting untuk menunjang pertumbuhan bayi. Berdasarkan Riskesdas 2021 sebesar 52,5% dari 2,3 juta bayi tidak mendapat ASI eksklusif. Salah satu factor penyebab bayi tidak mendapatkan ASI Eksklusif seperti puting susu datar atau terbenam, puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis, posisi menyusui kurang tepat. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk memperlancar ASI salah satunya adalah perawatan payudara. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran asi di PMB Maryati Amd.Keb tahun 2023.

**Metode:** Dilaksanakan dengan desain quasi eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest dan posttest. dengan jumlah sampel 13 orang. Pada pre test dilihat kelancaran ASI sebelum perawatan payudara, dan pada post test dievaluasi kelancaran ASI setelah ibu mendapatkan perawatan payudara selama 7 hari dilakukan 2x sehari ( Pagi dan sore). **Hasil:** Karakteristik responden berdasarkan usia rata-rata berada pada usia 20-30 tahun 61,5%, Pendidikan SLTA 69,2%, Paritas 3-4 anak 46,2%, Persalinan normal 92,3%, BBL >2500gr yaitu 92,3%. Untuk perbandingan sebelum dan setelah dilakukan perawatan payudara lebih lanjut menunjukkan bahwa nilai sig(2tailed) t paired sebesar 0,000. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran produksi ASI di PMB Maryati Amd.Keb tahun 2023

**Kata kunci:** Perawatan Payudara, Produksi ASI

### Abstract

**Background:** Breast milk is the best nutritional liquid and has many important nutrients to support the baby's growth. Based on Riskesdas 2021, 52.5% of the 2.3 million babies do not receive exclusive breastfeeding. One of the factors causing babies not to get exclusive breastfeeding, such as flat or immersed nipples, sore nipples, swollen breasts, mastitis, improper breastfeeding position. Various efforts can be made to facilitate breast milk, one of which is breast care. **Objective:** To find out the effectiveness of breast care for post partum mothers with smooth breastfeeding at PMB Maryati Amd.Keb in 2023. **Method:** Implemented with a quasi-experimental design using a one group pretest and posttest design. with a total sample of 13 people. In the pre-test, the smoothness of the milk before breast care was seen, and in the post-test, the smoothness of the milk was evaluated after the mother had received breast care for 7 days, carried out 2x a day (morning and evening). **Results:** Characteristics of respondents based on average age were at the age of 20-30 years 61.5%, High School Education 69.2%, Parity 3-4 children 46.2%, Normal delivery 92.3%, BBL > 2500gr namely 92.3%. For a comparison before and after further breast care shows that the value of sig(2tailed) t paired is 0.000. **Conclusion:** There is an effect of breast care on post partum mothers with the smoothness of breastfeeding at PMB Maryati Amd.Keb in 2023.

**Keywords:** Breast Care, Milk Production.

### PENDAHULUAN

Masa ASI merupakan cairan nutrisi terbaik yang sangat dibutuhkan untuk menunjang pemenuhan gizi bayi, karena di dalam ASI, banyak sekali zat gizi penting untuk

pertumbuhan bayi, seperti air, protein, lemak, vitamin, karbohidrat dan lain-lain (Yuniarti, 2018). Maka dari itu, pada saat bayi berusia 0-6 bulan tidak perlu diberi makanan lain, karena kandungan didalam ASI sudah mampu

memberikan banyak nutrisi sehingga bayi bertumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu, sistem pencernaan pada bayi yang berusia hingga 6 bulan masih belum sempurna untuk mencerna berbagai makanan (Kriebs, 2010). Namun ASI mudah dicerna oleh usus bayi, dan didalam ASI terdapat zat gizi yang seimbang sehingga merupakan sumber energi ideal yang sangat dibutuhkan bayi 0-6 bulan (Olii, 2019 di dalam buku bayi sehat dengan ASI eksklusif karya (Syaffira putri affiah, 2021)). ASI memberikan banyak manfaat bagi Ibu dan bayi, beberapa manfaat yang didapatkan dari pemberian ASI menurut (Putri Oktaviana dkk, 2020 di dalam buku bayi sehat dengan ASI eksklusif karya (Syaffira putri affiah, 2021)) dibagi menjadi empat yaitu untuk bayi, ibu, keluarga dan negara. Manfaat pertama untuk bayi yaitu ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal, asi menurunkan resiko kematian neonatal, asi meningkatkan daya tahan tubuh bayi, komposisi sesuai kebutuhan, mudah dicerna diserap dan mengandung enzim pencernaan (Atikah Rahayu, Meitria syahadatina R, fahrini, Fauzie, 2017), mengandung zat penangkal penyakit, berada dalam suhu yang tepat, tidak menyebabkan alergi, mencegah maloklusi/ kerusakan gigi, mengoptimalkan perkembangan, menjadi orang yang percaya diri, mengurangi kemungkinan penyakit kronik di kemudian hari (Indraswari et al., 2021). Sementara manfaat ASI bagi ibu adalah mencegah perdarahan pasca persalinan, mempercepat involusi uterus, mengurangi anemia, mencegah resiko kanker ovarium dan payudara, memberikan rasa dibutuhkan (Wijayanti & Setyaningsih, 2016).

Mempercepat pengembalian berat badan, sebagai metode KB kemudian manfaat ASI bagi keluarga adalah menghemat biaya, anak sehat jarang sakit, mudah pemberiannya (Muslim, 2017). Sementara manfaat untuk negara adalah menghemat Devisa, mengurangi polusi, menghemat subsidi kesehatan, mengurangi morbiditas dan mortalitas anak nasional, menghasilkan SDM yang bermutu (Wicaksana & Rachman, 2018). Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2021) di dapatkan data 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 % dari angka di tahun 2019. Angka ini terbilang sangat kecil mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak (Sari, 2015). Sementara berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang tahun 2016 hanya sekitar 68,87%, tahun 2017 hanya sekitar 63,8%, dan di tahun 2018 sekitar 37% bayi

yang mendapatkan ASI eksklusif hingga 6 bulan pertama. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Karawang setiap tahunnya semakin menurun (Dinkes, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan ibu untuk melancarkan pengeluaran asi baik saat hamil ataupun sesudah melahirkan menurut (Indraswari et al., 2021), salah satu metodenya yaitu *Breast care* atau perawatan payudara yang merupakan gabungan beberapa metode yang bertujuan agar seluruh bagian payudara senantiasa bersih dan sehat dan terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu (Setyaningsih et al., 2020) sehingga bayi mudah menyusu dan dapat menyusu dengan baik, mengurangi risiko luka saat bayi menyusu (Karin Cadwell, 2011), merangsang kelenjar air susu sehingga produksi asi menjadi lancar, mencegah penyumbatan pada payudara menurut penelitian dari (Setyaningsih et al., 2020).

Data dari studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan jumlah ibu post partum yang memberikan ASI eksklusif di tempat penelitian dalam 2 bulan terdapat 15 ibu post partum yaitu di bulan Oktober 2022 terdapat 6 ibu post partum, dan di bulan November 2022 terdapat 9 ibu post partum, namun yang mengalami gangguan pemberian ASI di bulan Oktober yaitu 4 orang dan 8 orang di bulan November, total terdapat 12 orang yang mengalami gangguan dalam memberikan ASI dikarenakan ASI yang keluar sedikit.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas perawatan payudara pada ibu post partum dengan produksi ASI di PMB Maryati Amd.Keb tahun 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan *one group pretest dan posttest design*. Lokasi pada penelitian ini dilakukan di PMB Bidan Maryati Amd.Keb Karawang. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret – April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di PMB Maryati, Amd.Keb Karawang. Teknik analisis data ada dua tahapan, yang pertama analisis univariat, yaitu secara manual menggunakan rumus, yang kedua analisis bivariat menggunakan rumus Uji independent T-Test aplikasi analisis data SPSS dengan nilai  $d = 5\%$  (0,05).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 13 responden ibu postpartum di PMB Bidan Maryati, Amd.Keb didapatkan hasil sebagai berikut :

a. Univariat

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan Usia, Tingkat pendidikan, Jumlah Paritas.

No	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	USIA		
	<20 <sup>th</sup>	3	23,1%
	20-30 <sup>th</sup>	8	61,5%
	>30 <sup>th</sup>	2	15,4%
2	Pendidikan		
	SD	0	0%
	SLTP	1	7,7%
	SLTA	9	69,2%
	Kuliah	3	23,1%
3	Paritas		
	1-2 anak	5	38,5%
	3-4anak	6	46,2%
	>4 anak	2	15,4%

b. Bivariat

Tabel 2 Hasil Efektifitas Perawatan payudara terhadap produksi ASI

Variable	Pengukuran	Mean	Stand ar Deviasi	Sig (2.Tailed)
Perawatan Payudara	Sebelum Perawatan payudara	2,92	1,256	0,000
	Setelah Perawatan payudara	7,08	1,256	

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan hasil analisis bivariat nilai  $p = 0,000$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa  $p$  lebih rendah dari  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa pada derajat kepercayaan 95% terdapat perbedaan yang signifikan produksi ASI pada ibu post partum yang melakukan perawatan payudara di PMB Maryati, AMd.Keb.

**Pembahasan**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden

Karakteristik Usia terbanyak dari penelitian ini yaitu 20-30 tahun, hal ini sesuai dengan data Depkes RI, 2015 di dalam buku reproduksi remaja dan lansia (Murti, 2017), 2018 yang berisi bahwa Usia reproduksi sehat untuk wanita adalah antara 20–30 tahun. Faktor yang mempengaruhinya ada bermacam-macam. Misalnya, sebelum wanita berusia 20 tahun secara fisik kondisi organ reproduksi seperti rahim belum cukup siap untuk memelihara hasil pembuahan dan pengembangan janin. Selain itu, secara mental pada umur ini wanita belum cukup matang dan dewasa (Aeni et al., 2022). Seorang ibu muda biasanya memiliki kemampuan perawatan pra-natal kurang baik karena rendahnya pengetahuan dan rasa malu untuk datang

memeriksa diri ke pusat pelayanan kesehatan (Ani et al., 2013).

Tingkat pendidikan terbanyak dari penelitian ini yaitu SLTA sebanyak 69,2% hal ini sesuai dengan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), yang mengatakan bahwa penduduk Indonesia berjumlah 275,36 juta jiwa pada Juni 2022. Dan sampai bulan Juni 2022 penduduk Indonesia yang berpendidikan hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) ada sebanyak 20,89%. Kemudian yang berpendidikan hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) sebanyak 14,54%. Sementara itu untuk penduduk yang bersekolah dasar (SD) sebanyak 23,4% penduduk (Widiastini et al., 2020).

Menurut penelitian yang telah dilakukan bahwa jumlah paritas yang paling banyak yaitu 3-4anak, yang berjumlah 6 responden. Namun hal ini tidak sesuai dengan penelitian dari Risa Ruri Indraswari dan Risni Julani Yuhan, 2017 dengan judul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penundaan Kelahiran Anak Pertama Di Wilayah Perdesaan Indonesia: Analisis Data SDKI yang menyatakan bahwa pasangan yang berniat memiliki satu atau dua orang anak akan memperpanjang jarak antara pernikahan dan kelahiran anak pertama yaitu dengan menunda kelahiran anak pertama dalam rangka membangun kehidupan yang lebih baik sebagai pasangan (Yuniarti, 2018). Sebagian besar wanita berpersepsi bahwa jumlah anak ideal adalah paling banyak dua orang (63,1 persen).

2. Hasil produksi ASI sebelum dan sesudah perawatan payudara.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI. Sehingga hipotesis alternatif diterima, artinya ada pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di PMB Maryati, AMd.Keb (Nita, 2010). Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan Cross Sectional pada 30 orang responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perawatan payudara pada ibu nifas dengan produksi ASI (Zhafirah & Palupi, 2019). Hasil observasi bahwa perbandingan sebelum dan setelah dilakukan perawatan payudara di dapatkan hasil untuk payudara ibu yang tegang dan

teraba keras sebelumnya berjumlah 3 (0,23) orang, setelah dilakukan perawatan payudara menjadi berjumlah 11 (0,85) orang, frekuensi menyusui selama 24jam >8 x/hr sebelumnya berjumlah 3 (0,23) orang menjadi berjumlah 12 (0,92) orang, puting susu tidak terlihat luka/ lecet berjumlah 2 (0,15) orang menjadi 12 (0,92) orang, kemudian durasi menyusui >15 Menit sebelumnya berjumlah 3orang (0,23) menjadi 11 (0,85) orang, durasi tidur >2jam sebelumnya 4 (0,31) orang menjadi 11 (0,85) orang, warna urine bayi kuning keemasan sebelumnya berjumlah 8 (0,38) orang menjadi 11 (0,85) orang, untuk bentuk tinja bayi lembek sebelumnya berjumlah 3 (0,23) orang setelahnya berjumlah 12 (0,92) orang, BB bayi sebelumnya berjumlah 5 (0,38) sesudah berjumlah 12 (0,92) orang (Prabasiwi et al., 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian perawatan payudara untuk kelancaran ASI ibu Post partum di dapatkan perbedaan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi yaitu sebesar 2,92 menjadi 7,08 dengan (sig2tailed) 0,000. Peningkatan ini bermakna secara statistic dengan nilai p=0,000 yang berarti bahwa ada efektifitas pemberian perawatan payudara yang sangat signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu Post partum. Ibu yang melakukan perawatan payudara yang baik akan melancarkan produksi ASI yang banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan Payudara (D., 2018). Perawatan payudara akan mendatangkan manfaat diantaranya adalah menjaga kebersihan payudara terutama pada bagian puting susu, membuat puting susu lebih lentur dan menguatkan puting susu ibu sehingga akan memudahkan bayi untuk menyusui (Maryunani, 2015). Perawatan payudara akan merangsang kelenjar - kelenjar air susu atau *ductus lactiferus* sehingga tidak mengalami penyempitan dan membuat produksi ASI menjadi lancar

## SIMPULAN

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden, sejumlah 13 responden diketahui usia reproduksi 20-30tahun sebanyak 8 orang yaitu 61,5%, Tingkat pendidikan SLTA sebanyak 9 orang yaitu 69,2%, Jumlah paritas 3-4 anak sebanyak 6 orang yaitu 46,2%.
2. Hasil analisis sebelum dan setelah dilakukan perawatan payudara lebih lanjut menunjukkan bahwa nilai sig (2tailed) t

paired sebesar 0,000. Nilai p lebih kecil dari nilai  $\alpha(0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara secara signifikan berpengaruh terhadap produksi ASI ibu postpartum di PMB Maryati, Karawang.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada para tenaga kesehatan, keluarga dan ibu nifas secara berkelanjutan diberikan edukasi tentang perawatan payudara untuk meningkatkan produksi asi sehingga bayi mendapatkan Asi Eksklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, C. F., Purbaningsih, E. S., Khoerunissa, K., Ulhaq, D., Triyani, T., & Komalasari, S. (2022). Pengaruh Teknik Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas: Studi Kasus. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(4), 407. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i04.p09>
- Ani, L., Atoy, L., & H, T. (2013). Penerapan Perawatan Payudara Pada Pasien Post Natal Care (Pnc) Terhadap Keberhasilan Menyusui. *Jurnal Penelitian*, 11(1), 38–43.
- Atikah Rahayu, Meitria syahadatina R, fahrini, Fauzie, A. (2017). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan lansia* (Cetakan Pe). Airlangga University Press.
- D., A. (2018). *Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Section Caesarean*. MKMI.
- Dinkes. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Karawang*. Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Karawang.
- Indraswari, N., Sari, A. N., & Susanti, A. I. (2021). *Jurnal Menara Medika* <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 66–73. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEWja66i\\_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidIHJo](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEWja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidIHJo)
- Karin Cadwell, . Cindy Turner. (2011). *Buku saku manajemen laktasi*. EGC.
- Kriebs, J. M. (2010). *Asuhan Kebidanan Varney: Buku saku edisi 2*. EGC.
- Maryunani, A. (2015). *Asuhan ibu nifas dan asuhan ibu menyusui*. In Media.
- Murti, N. N. (2017). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap ASI pada Ibu Post*

- Partum Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda Tahun 2017*. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/400/1/PenelitianPerawatanPayudara.pdf>
- Muslim, V. Y. S. H. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 8511, 1–9.
- Nita, H. (2010). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di RSUD SINJAI. *Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, Skripsi*, 1–78. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3705/1/nita haeriaty.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3705/1/nita%20haeriaty.pdf)
- Prabasiwi, A., Fikawati, S., & Syafiq, A. (2015). ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidacukupan ASI. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.691>
- Sari, K. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium dan klinik perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi barulahir dan Kontrasepsi*. Salemba Medika.
- Setyaningsih, R., Ernawati, H., Rahayu, Y. D., Kesehatan, F. I., & Ponorogo, U. M. (2020). proses pengeluaran ASI terutama pada ibu primipara adalah pembengkakan payudara , dengan tindakan breast lecet . Di propinsi Jawa Timur dalam masyarakat pada tahun Cakupan ini mengalami peningkatan Menurut UNICEF ( United Nations International Children ' . *Health Science Journal*, 4(1).
- Syaffira putri afiffah, R. (2021). *Bayi Sehat Dengan ASI Eksklusif*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). 濟無 No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widiastini, P. M. F., Sugiartini, D. K., & Lutfiana, I. (2020). Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI: Literature Review. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(2), 408–417. <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion%7C408>
- Wijayanti, T., & Setyaningsih, A. (2016). Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 8(02), 201–208. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.224>
- Yuniarti, Y. (2018). Metode Breast Care Meningkatkan Volume Asi Pada Ibu Nifas. *Media Informasi*, 14(2), 171–174. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.180>
- Zhafirah, nahdah shofi, & Palupi, L. M. (2019). Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91.