

**PENGARUH TEKNIK BREAST CARE TERHADAP
PENINGKATAN PENGELUARAN ASI PADA
IBU POST PARTUM**

Sumarni¹, Parida Hanum^{2*}, Lidia Rasmah Kitanta Br Ginting³, Putri Anggraini⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia

Email Korespondensi: paridahanum@unprimdn.ac.id

Disubmit: 23 November 2022

Diterima: 04 Februari 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i5.8473>

ABSTRACT

Smooth milk production is influenced by many factors such as, frequency of breastfeeding, baby's weight at birth, gestational age at birth, maternal age and parity, stress and acute illness, presence of smokers, alcohol consumption, breast care, use of contraceptives and nutritional status. This study aimed to determine the effect of breast care techniques on increasing breast milk production in postpartum mothers. This type of research uses a quasi-experimental research design with a one group pretest posttest design. This research was conducted at the Hj Hanum. This research was conducted in September 2022. The population in this study were all postpartum mothers as many as 50 people. Sampling using consecutive sampling technique. Subjects were divided into two groups, one intervention group and one control group, each of which consisted of 25 people. The data collection method used an observation sheet containing demographic data and a tube measuring the volume of breast milk. In the intervention group, breast care techniques will be carried out according to the SOP for 1 week in a row, then measurement of the increase in milk output will be carried out using a measuring tube. Data analysis used the Wilcoxon Rank test. The results showed that there was an effect of Breast care Technique on the Increase of Breast Milk Expenditure in PostPartum Mothers with a p value of 0.000. The conclusion of this study is that there is an effect of breast care techniques on increasing breast milk production in postpartum mothers

Keywords: *Breast Milk, Breast Milk Expenditure, PostPartum Mothers*

ABSTRAK

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, Berat Bayi saat lahir usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Hj Hanum Tj Mulia Medan. Penelitian ini dilakukan pada bulan September Tahun 2022. Populasi

dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum yang melahirkan di Klinik Pratama Hj Hanum Tj Mulia Medan sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah pasien yang diperlukan terpenuhi. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 25 orang. Kelompok intervensi diberikan perlakuan dengan memberikan teknik breast care pada ibu nifas. Kemudian dilakukan pengukuran pengeluaran ASI apakah mengalami peningkatan atau tidak. Metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi yang berisi tentang data demografi dan tabung pengukur volume ASI. Pada kelompok intervensi akan dilakukan Teknik breast care sesuai SOP selama 1 minggu berturut-turut, kemudian dilakukan pengukuran peningkatan pengeluaran ASI dengan menggunakan tabung pengukur. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Rank test. Hasil penelitian diperoleh Berdasarkan uji Wilcoxon di dapatkan bahwa ada pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum dengan nilai p value 0,000. Bahwa ada ada pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum.

Kata Kunci: *Breast Care*, Peningkatan Peneluaran ASI, Ibu Post Partum

PENDAHULUAN

Wanita dan payudara merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Wanita menempatkan payudara sebagai salah satu organ tubuh yang begitu banyak mendapat perhatian. Fungsi payudara yaitu membangun hubungan intimasi, memberi nutrisi berupa Air Susu Ibu (ASI), dan menjadi organ dalam menjadi organ yang rentan terhadap perubahan. ASI yang murni seorang ibu satu-satunya hanya dihasilkan oleh payudara yang memberi sumber makanan bagi bayi. (Christian, 2015)

Proses laktasi terjadi secara alami pada semua wanita yang telah melahirkan. Dua mekanisme yang terjadi adalah produksi ASI dan sekresi ASI atau *let down*. Jaringan payudara tumbuh dan menyiapkan fungsinya untuk mempersiapkan makanan bagi bayi selama kehamilan. Pada hari ketiga setelah melahirkan efek prolaktin pada payudara mulai dirasakan, sel acini yang menghasilkan ASI mulai

berfungsi. Ketika bayi menghisap puting, oksitosin merangsang ensit *let down* (mengalirkan) sehingga menyebabkan ejsksi ASI. (Wahyuningsih, 2019)

Pertumbuhan anak sangat cepat pada dua tahun pertama kehidupannya yang disebut dengan periode emas (*golden period*). Jika pada rentang usia tersebut anak mendapat asupan gizi yang optimal seperti ASI maka penurunan status gizi bisa dicegah. Berdasarkan data pemantauan status gizi di Indonesia menunjukkan cakupan pemberian ASI secara eksklusif masih sangat rendah yakni 35,7% pada tahun 2017. Hal tersebut menunjukkan sekitar 65% bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif pada 2019 yang ditetapkan oleh WHO maupun Kementerian Kesehatan yaitu 50%. (F.B, 2016).

Pada minggu pertama laktasi, produksi ASI dapat meningkat atau menurun

tergantung pada stimulasi kelenjar payudara. Faktor lainnya antara lain frekuensi penyusuan, berat lahir, umur kehamilan saat melahirkan, umur dan paritas, stres dan penyakit akut, konsumsi rokok, konsumsi alkohol dan pil kontrasepsi. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh nutrisi ibu karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja sempurna tanpa makanan yang cukup (Wulandari et al., 2021).

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, Berat Bayi saat lahir usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi. Perawatan payudara atau breast care merupakan salah satu yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. (Christian, 2015)

Masalah yang berkaitan dengan pemberian ASI seperti bendungan ASI, Mastitis, puting susu lecet dan lainnya banyak dialami oleh ibu menyusui. Mastitis dapat terjadi pada semua populasi dengan atau tanpa kebiasaan menyusui. Sebagian besar kasus terjadi pada 74-95% pada 12 minggu pertama. WHO memperkirakan insiden terjadinya bervariasi antara 2,6% sampai 33%. Prevalensi global sekitar 10% dari Wanita menyusui. Di Indonesia angka kejadian mastitis adalah 10% pada ibu nifas (Anggraini et al., 2022).

Perawatan payudara memiliki manfaat yang luar biasa khususnya bagi ibu post partum dalam proses pemberian ASI kepada bayinya. Manfaat dalam perawatan payudara adalah ibu mengerti cara

memelihara kebersihan payudaranya, putting susu lebih kuat dan lentur, mengatasi puting susu yang datar atau masuk kedalam, dan memperlancar pengeluaran ASI (Saminem, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Subekti dan Faidah (2019) memperoleh hasil bahwa perawatan payudara dapat mengenyalkan putting susu supaya tidak mudah lecet, menonjolkan putting susu, mencegah terjadinya penyumbatan, memperbanyak produksi ASI serta untuk mengetahui sejak dini adanya kelainan (Subekti & Faidah, 2019).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Latifah dkk (2015) memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara breast care dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura Oktober 2014 ($p=0,008$). Produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan perawatan breast care dengan jumlah rata-rata 31,4375, produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan perawatan pijat oksitosin dengan jumlah rata-rata 24,8750.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest (Swarjana, 2012). Dalam rancangan penelitian ini subjek penelitian dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi/eksperimen (subjek yang diberikan tindakan breast care) dan kelompok Kontrol (subjek yang tidak diberikan tindakan breast care). This research was conducted at the Hj Hanum. This research was conducted in September 2022. The population in this study were all post partum mothers as many as 50 people.

Sampling using consecutive sampling technique. Subjects were divided into two groups, one intervention group and one control group, each of which consisted of 25 people. The data collection method used an observation sheet containing demographic data and a tube measuring the volume of

breast milk. In the intervention group, breast care techniques will be carried out according to the SOP for 1 week in a row, then measurement of the increase in milk output will be carried out using a measuring tube. Data analysis used the Wilcoxon Rank test.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum sebelum dilakukannya Teknik breast care Pada Kelompok Intervensi

Peningkatan Pengeluaran ASI	n	%
Meningkat	12	48
Tidak Meningkat	13	52
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada ibu partum

tidak meningkat sebanyak 13 orang (52%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI meningkat sebanyak 12 responden (48%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum sesudah dilakukannya Teknik breast care Pada Kelompok Intervensi

Peningkatan Pengeluaran ASI	n	%
Meningkat	20	80
Tidak Meningkat	5	20
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh bahwa mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada ibu partum

meningkat sebanyak 20 orang (80%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI tidak meningkat sebanyak 5 responden (20%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Kontrol

Peningkatan Pengeluaran ASI	n	%
Meningkat	11	44
Tidak Meningkat	14	56
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh bahwa mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada kelompok kontrol tidak meningkat sebanyak

14 orang (56%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI meningkat sebanyak 11 responden (44%).

Tabel 4. Pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum

Kelompok	Pretest			Posttest		
	Mean	z- hitung	p- value hitung	Mean	z- hitung	p- value hitung
Intervensi	2	-4,188	0,000	13,5	-2,721	0,000
Kontrol	14,64			8,79		

Berdasarkan Tabel 4 diatas didapatkan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya

ada pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum

PEMBAHASAN

Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum sebelum dan sesudah dilakukannya Teknik breast care

Hasil penelitian pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik breast care mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada ibu partum tidak meningkat sebanyak 13 orang (52%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI meningkat sebanyak 12 responden (48%). Sedangkan peningkatan pengeluaran ASI sesudah dilakukan teknik breast care diperoleh hasil mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada ibu partum meningkat sebanyak 20 orang (80%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI tidak meningkat sebanyak 5 responden (20%).

Penelitian yang dilakukan oleh Titisari dan Rahmawati (2016) mendapatkan hasil bahwa seluruh responden (100%), yaitu sebanyak 15 orang responden mendapatkan produksi ASI yang banyak setelah dilakukan Teknik breast care. Breast care adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk

memperlancar ASI dan menghindari kesulitan pada saat menyusui dengan melakukan pemijatan (Titisari & Rahmawati, 2016).

Menyusui adalah proses alami dan banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat kesehatan bagi bayi dan ibu. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lisawati (2015) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara inisiasi menyusui dini terhadap involusi uterus. Perlu adanya upaya pengeluaran ASI untuk beberapa ibu post partum. Dalam upaya pengeluaran ASI ada hal yang memengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormone prolaktin dan pengeluaran ASI diperoleh oleh hormone oxytosin (Nurjaya et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa Teknik breast care ini sangat penting dilakukan mengingat fungsinya yang sangat bermanfaat bagi peningkatan produksi ASI bagi ibu post partum dan memenuhi kebutuhan gizi pada bayi.

Pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya ada pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. Hal ini sejalan dengan penelitian Subekti dan Faidah (2019) yang mendapatkan hasil ada perbedaan antara kelompok intervensi dengan kombinasi teknik marmet dan breastcare dengan kelompok kontrol terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum normal di Puskesmas Poned Kabupaten Banjarnegara (Subekti & Faidah, 2019).

Ibu post partum yang segera memulai untuk melakukan breast care memberikan dampak positif pada pengeluaran ASI. Rangsangan pada daerah sekitar korpus, areola dan puting susu meningkatkan kepekaan saraf-saraf simpatis di sekitar puting susu untuk segera menghantarkan informasi ke hipofise agar segera memproduksi hormone prolactin dan oksitosin. Breast care yang dilakukan saat ini juga memberikan keuntungan besar bagi ibu, karena pemijatan lembut pada payudara merangsang aliran darah di payudara dan saluran-saluran laktiferus untuk vasodilatasi sehingga memperlancar pengeluaran ASI dan mencegah pembengkakan pada payudara karena adanya bendungan ASI (Usnawati et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan Wulan dan Gurusinga (2015) tentang pengaruh perawatan payudara (breast care) terhadap peningkatan volume ASI pada ibu post partum (Nifas) di Ruang Melati RSUD Deli

Serdang, Sumut, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang positif antara sebelum dan sesudah breast care dan ada pengaruh yang signifikan terhadap volume ASI pada ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan perawatan payudara (breast care) (Wulan & Gurusinga, 2015).

Faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran ASI adalah perawatan payudara dan nutrisi ibu. Beberapa ibu post partum mengalami kesulitan dalam produksi ASI, volume ASI sedikit bahkan sama sekali tidak keluar. Hal tersebut sering dialami oleh ibu-ibu primipara atau yang baru pertama kali melahirkan. Ibu primipara cenderung stres dan cemas karena kesulitan dalam proses adaptasi menjadi seorang ibu pertama kali dialami. Stress dan cemas pada ibu dapat memengaruhi produksi oksitosin yang berdampak pada penurunan volume ASI. Kondisi psikologis yang tidak tenang memicu peningkatan kortisol dan prolactin dan oksitosin. Kondisi psikis ibu-ibu menentukan kelancaran produksi ASI (SEBATIK, 2022).

Menurut asumsi peneliti responden yang ASI nya tidak meningkat, hal ini disebabkan karena terdapat lecet pada puting susu ibu dan mengalami kelelahan sehingga tidak dapat diberikan perawatan payudara secara maksimal karena ibu merasakan sakit pada area puting. Meskipun demikian perawatan payudara (breast care) mempunyai pengaruh yang positif terhadap peningkatan jumlah ASI Oleh karena itu perawatan payudara perlu diterapkan oleh ibu post partum.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah peningkatan pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum sebelum dilakukannya Teknik breast care mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada ibu partum tidak meningkat sebanyak 13 orang (52%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI meningkat sebanyak 12 responden (48%). Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum sesudah dilakukannya Teknik breast care diperoleh mayoritas peningkatan pengeluaran ASI pada ibu partum meningkat sebanyak 20 orang (80%), dan minoritas peningkatan pengeluaran ASI tidak meningkat sebanyak 5 responden (20%). Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya ada pengaruh Teknik Breast care terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. D., Aninora, N. R., Ningsih, D. A., Malahayati, I., Yogi, R., Hanung, A., & Gustirini, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui* (M. Sari (Ed.)). Pt Global Eksekutif Teknologi. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Nifas_Dan_Menyusui/20rkeaaaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=kasus+mastitis&pg=pa119&printsec=frontcover
- Christian, S. (2015). *Women And Breast 1*. Penerbit Andi. https://www.google.co.id/books/edition/Women_And_Breast_1/C1s5eaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=perawatan+payudara&printsec=frontcover
- F.B, M. (2016). Buku Pintar Asi Dan Menyusui. In *Noura Books*.

- Mizan Publika. <https://sites.google.com/site/nov0618b/6yhniksw218>
- Saminem. (2018). *Kehamilan Normal Seri Asuhan Kebidanan*. Egc. https://books.google.co.id/books?id=P_Nqdyogdo8c
- Subekti, R., & Faidah, D. A. (2019). Pengaruh Kombinasi Teknik Marmet Dan Breastcare Untuk Memperlancar Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Normal. *Medsains*, 5(01), 22-30.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Panduan Persiapan Praktikum Keperawatan*. Deepublish. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Keperawatan_Post_Partum/Cbkfdwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+fisiologis+masa+nifas&printsec=frontcover
- Wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K. S., Kristin, D. M., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In R. Widyastuti (Ed.), *Cv, Media Sains Indonesia*. Media Sains Indonesia. <https://books.google.co.id/books/about?hl=Mz5beaaaqbaj>
- Swarjana, I. K. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Cv Andi Offset*. Cv Andi Offset.
- Nurjaya, Kasiati, Subriah, Ningsi, A., & Hidayati. (2022). *A Study: Manfaat Pemijatan Oketani Terhadap Ibu Post Sectio Caesarea*. Media Sains Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/A_Study_Manfaat_Pemijatan_Oketani_Terhad/Tlp_Eaaaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=manfaat+pemijatan+oketani+t

- erhadap+Ibu+Post+Sectio&Pg=Pa75&Printsec=Frontcover
Sebatik. (2022). *Sebatik* Vol. 26 No. 1 Juni 2022. *Sebatik*, 26(1).
https://www.google.co.id/books/edition/Sebatik_Vol_26_No_1_Juni_2022/Jhtzeaaaqbj?hl=en&gbpv=1&dq=Pengaruh+Perawatan+Payudara+Terhadap+Peningkatan+Volume+Asi&pg=Pa218&printsec=frontcover
- Titisari, I., & Rahmawati, R. S. N. (2016). Perbandingan Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijak Oksitosin Dengan Breast Care Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 87-95.
- Usnawati, N., Purwanto, T. S., & Hanifah, A. N. (2022). *Monograf Percepatan Produksi Asi Dan Kecukupan Asi Bagi Bayi Dengan Teknik Breast Care Dan Acupressure Point For Lactation (Breac)*. Media Sains Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/Monograf_Percepatan_Produksi_Asi_Dan_Kec/Scaeaaaqbj?hl=en&gbpv=1&dq=Teknik+Breast+Care+Adalah&pg=Pa24&printsec=frontcover
- Wulan, S., & Gurusinga, R. (2015). Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di Rsud Deli Serdang Sumut Tahun 2012 Pengambilan Data Dengan Menggunakan Lembar Observasi Yang Berisi Tentang Data Demografi Dan Tabung Pengukur Volume Asi. 2(1), 1-4.