

Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum

Fatia Sandra Kairupan^{1*}, Irma M Yahya², Irne W Desiyanti³
¹⁻³ Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

Alamat: Universitas Muhammadiyah Manado, Jl. Pandu Raya Pangi. Kelurahan Pandu

Korespondensi penulis: fatiasandrakairupan@gmail.com

Abstract. Breast care is very important for mothers because it is a care action performed by the patient or assisted by others, usually starting from the first or second day after giving birth. The objective of this study is to determine the effect of breast care on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers at RSUD Walanda Maramis. The research uses a quasi-experimental one-group post-test only design. The sample in this study consisted of 15 respondents. Data collection on breast milk smoothness used observation sheets and the statistical test employed was the independent t-test. The research results showed that the highest breast milk production after the intervention was smooth breast milk from 11 respondents (73.3%). The results of the unpaired t-test showed a p-value of 0.000 where $< \alpha 0.05$. Conclusion: There is an influence of breast care on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers at RSUD Walanda Maramis.

Keywords: Breast Care, Smoothness of Breast Milk, Postpartum Mother

Abstrak. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi asi pada ibu post partum di RSUD Walanda Maramis. Penelitian menggunakan rancangan *quasi-eksperimental one-group post-test only*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 responden. Pengumpulan data kelancaran ASI menggunakan lembar observasi dan uji statistik yang digunakan uji t tidak berpasangan. Hasil penelitian didapatkan produksi ASI terbanyak setelah diberikan intervensi adalah ASI lancar sebanyak 11 responden (73,3%). Hasil uji t tidak berpasangan didapatkan nilai p 0,000 dimana $< \alpha 0,05$. Kesimpulan terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi asi pada ibu post partum di RSUD Walanda Maramis.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Kelancaran ASI, Ibu Post Partum

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi yang baru lahir, terutama pada masa enam bulan pertama kehidupan. ASI tidak hanya menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, tetapi juga memberikan antibodi yang penting untuk membangun daya tahan tubuh bayi terhadap berbagai infeksi (World Health Organization, 2021). ASI yang diberikan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Meskipun manfaat ASI eksklusif sudah banyak diketahui, angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih relatif rendah. Menurut laporan Kementerian Kesehatan, hanya sekitar 70% ibu menyusui yang berhasil memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan, dengan berbagai kendala yang dihadapi, termasuk kesulitan dalam produksi ASI

(Kementerian Kesehatan RI, 2021). Di RSUD Walanda Maramis, banyak ibu postpartum yang melaporkan masalah produksi ASI yang kurang lancar, sehingga memengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi produksi ASI adalah pengetahuan ibu tentang perawatan payudara. Pengetahuan ini meliputi cara melakukan pijatan payudara, menjaga kebersihan, dan teknik menyusui yang benar (Rahayu & Widyaningsih, 2020). Dengan perawatan yang tepat, aliran darah ke payudara akan lebih lancar, membantu merangsang produksi ASI dan mencegah berbagai masalah seperti pembengkakan dan mastitis (Ambarwati, 2019). Sayangnya, masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang perawatan payudara pascapersalinan, sehingga produksi ASI mereka tidak optimal (Pratiwi et al., 2019).

Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling umum didiagnosis di kalangan wanita secara global. Pada tahun 2020, diperkirakan terdapat 2,3 juta wanita di seluruh dunia yang didiagnosis menderita kanker payudara, dengan total kematian mencapai 685.000 kasus. Di Indonesia, kanker payudara juga menjadi jenis kanker dengan jumlah kasus baru tertinggi. Data Globocan tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia.

Tingginya angka kejadian kanker payudara ini menekankan pentingnya deteksi dini dan pemerataan layanan kesehatan untuk penanganan kanker payudara di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Upaya seperti pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) menjadi langkah penting dalam mendeteksi kanker payudara pada tahap awal (Kemenkes, 2023).

Ketidaklancaran produksi ASI juga dapat memengaruhi hubungan emosional antara ibu dan bayi, menurunkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, serta meningkatkan risiko pemberian susu formula yang tidak sesuai kebutuhan bayi (Wardani, 2021). Oleh karena itu, edukasi tentang perawatan payudara harus ditingkatkan agar ibu dapat menghindari komplikasi dan mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Ibu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu melakukan perawatan payudara yang tepat dan memiliki produksi ASI yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang pengetahuannya terbatas (Nurhayati, 2021). Namun, penelitian mengenai pengaruh

pengetahuan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI khususnya di wilayah RSUD Walanda Maramis masih belum banyak dilakukan.

Laktasi (menyusui) adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI (*Kristiyanasari, 2021*). ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (*Rini & Kumala 2022*). Menurut penelitian, anak-anak yang tidak diberi ASI mempunyai IQ (*intellectual quotient*) lebih rendah 7-8 poin dibandingkan dengan anak-anak yang diberi ASI secara eksklusif. Meskipun khasiat ASI begitu besar, namun tidak banyak ibu yang mau atau bersedia memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan seperti disarankan organisasi kesehatan dunia (WHO).

Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan (*Rosannah, 2022*). Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (*Maritalia, 2022*). Salah satu faktor yang mempengaruhi perawatan payudara adalah pengetahuan ibu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap ibu sehingga menumbuhkan perilaku positif untuk melakukan perawatan payudara. Tujuan melakukan penelitian ini mengetahui pengaruh pengetahuan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD Walanda Maramis.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian pada penelitian ini yaitu *quasi-eksperimental one-group post-test only* salah satu bentuk penelitian eksperimen tanpa kelompok kontrol. Dalam desain ini, satu kelompok subjek diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian hasilnya diukur setelah perlakuan dilakukan. Tidak ada pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*).

Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah ibu post partum. Dengan kriteria sampel; Ibu Post partum dengan kelahiran normal; Ibu primigravida; Bersedia menjadi responden; Dapat berkomunikasi dengan baik. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 15.

Instrument

Penelitian ini menggunakan lembar observasi melakukan pengumpulan data.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk dilakukan untuk menganalisa pengaruh pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di RSUD Walanda Maramis. Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik yaitu uji t tidak berpasangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1

Distribusi frekuensi berdasarkan umur, pekerjaan dan pendidikan di RSUD Maria Walanda Maramis Tahun 2025 (n=15)

Karakteristik	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
12-18 Tahun	2	13,3
19-40 Tahun	13	86,7
Pekerjaan		
IRT	14	93,3
THL	1	6,7
Pendidikan		
SMA	14	93,3
Sarjana	1	6,7
Total	15	100

Sumber Data Primer: 2025

Tabel 1 didapatkan responden terbanyak yaitu berumur 19-40 Tahun berjumlah 13 responden (86,7%), sedangkan pekerjaan terbanyak yaitu IRT berjumlah 14 responden (93,3%), pendidikan terbanyak berpendidikan SMA berjumlah 14 responden (93,3%).

Tabel 2

Kelancaran asi setelah diberikan intervensi di RSUD Maria Walanda Maramis Tahun 2025
(n=15)

Produksi ASI	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lancar	11	Lancar
Tidak Lancar	4	Tidak Lancar
Total	68	100

Sumber Data Primer: 2025

Tabel 2 didapatkan produksi ASI terbanyak setelah diberikan intervensi adalah ASI lancar sebanyak 11 responden (73,3%).

Tabel 3

Perawatan payudara terhadap kelancaran produksi asi pada ibu *post partum* di RSUD
Walanda Maramis Tahun 2025 (n=15)

	Nilai
P Value	0,000
t-value (t hitung)	1,761
df (derajat kebebasan)	14

Hasil Uji T Tidak Berpasangan

Tabel 3 didapatkan data nilai t hitung lebih besar dari nilai p value 0,000, hal ini dapat diartikan terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi asi pada ibu *post partum* di RSUD Walanda Maramis.

Pembahasan

Penelitian ini berjudul pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi asi pada ibu *post partum* di RSUD Walanda Maramis. Uji statistik menggunakan uji *t* satu sampel menghasilkan nilai *t* hitung yang lebih besar dari nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai *p-value* yang sangat kecil ini ($< 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* di RSUD Walanda Maramis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perawatan payudara dapat meningkatkan stimulasi pada kelenjar susu, sehingga memperlancar produksi ASI (Sari *et al.*, 2020). Perawatan payudara, seperti pijatan lembut

pada payudara dan kompres hangat, dapat meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu dan mempercepat proses laktasi (Putri & Rahayu, 2019). Selain itu, dukungan psikologis dan lingkungan yang kondusif juga berperan penting dalam memperlancar produksi ASI (Hidayat, 2018).

Dengan diberikan intervensi pijatan di daerah payudara akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stres dan akan mengeluarkan hormon oksitosin yang akan membantu pengeluaran air susu ibu. *Kolostrum* yang akan keluar merupakan tanda aktifnya refleks oksitosin, sehingga ibu yang dilakukan pijat oksitosin memiliki produksi ASI yang lebih cepat dibanding ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin (Perinasia, 2022). Selain perawatan payudara pada masa nifas terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI seperti makanan dan gizi ibu saat menyusui, kondisi psikis, faktor istirahat, faktor isapan anak (Ambarwati & Wulandari, 2022). Makanan yang mengandung gizi yang diperlukan akan dapat mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup (Kristiyansari, 2021).

Dengan dilakukan perawatan payudara ibu akan merasa rileks, dan nyaman, kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga dilakukan pemijatan akan merangsang hormon oksitosin dan ASI pun akan cepat keluar, ternyata saat tulang belakang dipijat, timbul refleks neurogenik yang mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang. Akibat sinyal stimulatorik, lalu ada proses respon potensial aksi oksitosin dilepaskan kedalam darah sistemik dari *hipofisis posterior*.

Dalam aliran darah oksitosin disampaikan ke organ tujuan yakni sel mioepitel alveoli dan *uterus*. Setelah sampai di sel mioepitel sekitar alveoli, oksitosin merangsang sel tersebut sehingga kantung alveolus tertekan, tekanan meningkat dan duktus memendek dan melebar, kemudian diinjeksikanlah ASI dari puting susu. Inilah yang membuat responden dalam kelompok intervensi pijat oksitosin mengeluarkan ASI lebih cepat (Mardiyaningsih, 2020).

Pemijatan payudara merupakan salah satu teknik yang dapat membantu melancarkan produksi dan aliran ASI. Teknik ini dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pelepasan ASI. Salah satu gerakan yang sering digunakan adalah pijatan dari bagian atas payudara ke arah puting, gerakan pijatan pada payudara dapat merangsang kelenjar susu untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengaktifkan hormon prolaktin (Ardiansyah, M., & Sari, R. 2020). Pijatan yang dilakukan dengan lembut dapat mencegah terjadinya sumbatan pada saluran ASI yang dapat menyebabkan mastitis atau infeksi payudara (Susanti, D. 2021).

Pemijatan payudara gerakan kedua melibatkan pijatan dari bagian atas payudara, yang bertujuan untuk merangsang kelenjar susu dan memperlancar aliran ASI, pijatan dari bagian atas payudara membantu meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu, yang mendukung produksi ASI yang optimal, payudara yang penuh sering kali terasa tegang dan nyeri. Pemijatan ini dapat membantu meredakan ketegangan dan memberikan kenyamanan bagi ibu menyusui (*Kemenkes RI, 2019*).

Pemijatan payudara gerakan ketiga teknik pijatan yang fokus pada area puting membantu mengosongkan saluran susu yang tersumbat serta merangsang pelepasan ASI, pemijatan pada area puting dapat membantu meningkatkan hormon oksitosin, yang berperan dalam mengeluarkan ASI dari kelenjar susu ke puting. Dengan pijatan yang tepat, rangsangan pada puting dapat mempercepat produksi ASI, terutama jika dilakukan sebelum menyusui atau memompa ASI. Teknik ini membantu menjaga elastisitas dan kesehatan puting, sehingga mengurangi risiko luka akibat pelekatan bayi yang kurang tepat (*WHO, 2018*).

Pemijatan payudara keempat pijatan dari atas ke bawah dengan satu tangan menopang payudara. Gerakan ini bermanfaat untuk merangsang produksi ASI serta mencegah sumbatan pada saluran ASI. Pemijatan ini membantu meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar susu dan meningkatkan pelepasan hormon prolaktin. Payudara yang penuh sering kali terasa kencang dan nyeri. Pemijatan ini dapat membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan kenyamanan ibu (*Susanti, D. 2021*).

Akibat yang ditimbulkan jika tidak melakukan perawatan payudara yaitu ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, dapat mengakibatkan infeksi pada payudara (payudara bengkak atau bernanah) serta muncul benjolan di payudara. Ibu menyusui tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI apabila sejak awal mengetahui bagaimana perawatan payudara yang tepat dan benar (*Ronald, H.S, 2011*).

Peneliti berasumsi pada saat melakukan perawatan payudara pada ibu post partum, ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga hal itulah yang menyebabkan peningkatan hormon oksitosin yang berfungsi untuk memperlancar pengeluaran ASI. Dijelaskan juga dalam teori yang dikemukakan oleh Guyton (2022), bahwa melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan mereklaksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu

hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.

4. KESIMPULAN

Perawatan payudara berpengaruh secara signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSUD Walanda Maramis. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan produksi ASI selama masa nifas.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati, D., & Wulandari, S. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Bunda.
- Ambarwati, N. (2019). *Perawatan Payudara untuk Optimalisasi Produksi ASI*. Yogyakarta: Medika.
- Ardiansyah, M., & Sari, R. (2020). *Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Hidayat, A. (2018). *Psikologi Ibu Menyusui dan Pengaruhnya terhadap Produksi ASI*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Menyusui bagi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang: ASI Eksklusif untuk Bayi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Kesehatan Nasional: Capaian Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kristiyanasari, W. (2021). *ASI, Menyusui & Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Mardiyarningsih, S. (2020). *Pijat Oksitosin dan Hubungannya dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas*. Bandung: Pustaka Kesehatan.
- Maritalia, D. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Nurhayati, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 15-22. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v7i1>
- Perinasia. (2022). *Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI*. Jakarta: Perkumpulan Perinatologi Indonesia.

- Pratiwi, L., et al. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Produksi Asi Di Masa Pascapersalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(2), 45-52. <https://doi.org/10.35141/kia.v3i2.1035>
- Putri, A., & Rahayu, T. (2019). *Teknik Perawatan Payudara untuk Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rahayu, S., & Widyaningsih, E. (2020). Teknik Pijat Payudara Dan Dampaknya Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 22-30. <http://dx.doi.org/10.29406/jkmk.v10i3.5636>
- Rini, S & Kumala, F. (2022). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ronald H.S. (2011). *Pedoman dan Perawatan Kehamilan yang Sehat dan Menyenangkan*. Bandung : Nuansa Aulia.
- Rosanah, H. Mardiah. (2022). *Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid & Nifas*. Jakarta: Lembar Langit Indonesia
- Sari, R., et al. (2020). *Stimulasi Kelenjar Susu melalui Perawatan Payudara dan Dampaknya terhadap Produksi ASI*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Susanti, D. (2021). *Teknik Perawatan Payudara untuk Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Wardani, D. (2021). *Masalah Laktasi dan Solusinya*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Ibu dan Anak.
- WHO. (2018). *Breastfeeding and Maternal Health: A Global Perspective*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Breastfeeding*. Retrieved from <https://www.who.int>