

## Efektifitas *Breast Care* (Perawatan Payudara) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu *Post Partum* Hari Ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen

Siamti Wilujeng

Mahasiswi Fakultas Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Yuyun Triani

Dosen Pembimbing, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi Penulis: [wilujeng\\_siamti@gmail.com](mailto:wilujeng_siamti@gmail.com)

**Abstract.** *Mother's milk is an important intake for the growth and development and health of babies. The causes of irregular breast milk production include reduced breast milk production on the first day after giving birth due to decreased stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a role in smooth breast milk production. Therefore, non-pharmacological efforts are needed in the form of breast care. Breast care is useful for facilitating the expulsion reflex and increasing the smooth production of breast milk. The objectives of the research was to determine the effectiveness of Breast Care in smoothing breast milk production in post partum mothers at the Saras Ibnu Sina Sukowati General Hospital, Sragen. Quantitative research type with a quasi-experimental design with a post test-only non-equivalent control group approach. Samples were taken by accident. The samples were 15 people as controls and 15 post partum mothers as the treatment group. Data analysis techniques using Mann Whitney. Result this research that the smoothness of breast milk production for the treatment group was mean  $\pm$  SD (8.33  $\pm$  0.899) and the control group had a mean  $\pm$  SD (4.73  $\pm$  0.458). There was an influence of breast care on the smooth production of breast milk in post partum mothers on day 7 (p value 0.000 < 0.05). So that there was an influence of breast care on the smooth production of breast milk in post partum mothers on day 7 at RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen*

**Keyword:** *post partum mothers, breast care, smooth breast milk production*

**Abstrak.** Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan penting terhadap tumbuh kembang dan kesehatan bayi. Penyebab ketidaklancaran produksi ASI diantaranya adalah berkurangnya produksi ASI di hari pertama paska melahirkan disebabkan menurunnya rangsangan hormon oksitosin dan prolactin yang berperan dalam kelancaran produksi Air Susu Ibu. Oleh karenanya dibutuhkan upaya nonfarmakologis berupa *Breast care*. *Breast care* bermanfaat untuk melancarkan refleks pengeluaran dan meningkatkan kelancaran produksi ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *Breast Care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* di Rumah Sakit Umum Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen. Jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *post test-only non equivalent control group*. Sampel diambil secara *accidental* sampel diperoleh sebanyak 15 orang sebagai kontrol dan 15 orang ibu *post partum* sebagai kelompok perlakuan. Teknik analisis data menggunakan *mann whitney*. 2 produksi ASI kelompok perlakuan  $\text{mean} \pm \text{sd}$  (8,33 $\pm$ 0,899) dan kelompok kontrol diperoleh  $\text{mean} \pm \text{sd}$  (4,73 $\pm$ 0,458). Ada pengaruh *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke-7 (p value 0,000 < 0,05). Kesimpulan: Ada pengaruh *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen.

**Kata kunci:** ibu *post partum*, *breast care*, kelancaran produksi ASI

### PENDAHULUAN

ASI memiliki kontribusi yang besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak. Pemberian ASI hingga 2 tahun kepada anak juga berhubungan dengan periode 1000 hari pertama dalam kehidupan atau disebut periode emas (*Golden Period*). Pemberian ASI oleh ibu tidak akan membebani biaya rumah tangga dibanding yang tidak memberikan ASI kepada anaknya. Hal ini sejalan dengan pemberian ASI yang akan mengurangi resiko terkena penyakit (Rokom, 2016:1)

Manfaat ASI bagi kesehatan bayi antara lain, mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan, melindungi bayi dari alergi, Aman dan terjamin kebutuhannya karena langsung di susukan kebayinya dalam keadaan segar, membantu dalam memperbaiki reflek menghidap dan menelan, Bayi tidak sering sakit dan memperkuat ikatan antara bayi dan ibu. Dengan mengetahui berbagai manfaat ASI bagi kesehatan bayi di harapkan mampu dan memberi motivasi pada ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif minimal sampai 6 bulan dan dilanjutkan usia anak sampai 2 tahun (Mustofa dan Prabandi,2020:89). Didalam Al Quran (Surat Al Bagarah:233;03) menyebutkan para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi ibu yang ingin menyempurnakan penyusuannya.

Produksi ASI yang sedikit atau tidak lancar dapat membuat bayi mendapatkan nutrisi yang kurang optimal. Upaya untuk mengatasi hambatan produksi ASI, ibu dapat menyiasatinya dengan melakukan perawatan lain seperti perawatan payudara (*Breast care*). Perawatan payudara (*Breast care*) merupakan tindakan memelihara kesehatan dan kebersihan payudara ibu, melenturkan dan menguatkan puting guna merangsang hipofisis melepaskan hormon laktogen dan prolaktin, melancarkan sirkulasi darah dan mencegah penyumbatan pengeluaran air susu serta memperbanyak produksi ASI (Rahardjo Budi et al., 2017 :49).

Berdasarkan angka kelahiran di Rumah Sakit Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen dalam satu bulan rata-rata bisa mencapai 30 sampai 50 kelahiran. Pada bulan Januari 2023 terdapat ibu post partum sebanyak 25 ibu post partum diantaranya 80% atau 20 ibu post partum melahirkan secara sectio caesaria dan 20% atau 5 ibu post partum melahirkan secara spontan. Untuk pemberian ASI-nya telah dimaksimalkan kecuali bayi dengan kondisi tertentu. Hasil wawancara dari beberapa ibu post partum mengatakan ASInya tidak keluar atau kurang lancar 5 ibu post partum, puting susu lecet 7 ibu post partum, bendungan ASI 2 ibu post partum. Sehingga dengan keterbatasan tenaga bidan yang ada di rumah sakit kurang dalam memberikan edukasi seputar *breast care* (perawatan payudara)

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait efektifitas *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum*.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian menggunakan *quasi experimental* dengan desain *post test-only non equivalent control group*. Kelompok perlakuan diberikan perlakuan *breast care* yang sebelumnya diukur kelancaran produksi ASI nya dengan kuesioner dan sesudah perlakuan juga diukur kembali kelancaran

produksi ASI nya dengan kuesioner sedangkan kelompok control hanya diberikan perawatan biasa. Penelitian ini dilakukan di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen, pada bulan 01 – 31 Mei 2023. Sampel penelitian adalah seluruh ibu post partum hari ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen sebanyak 30 sampel dimana dibagi menjadi dua kelompok 15 sampel kelompok intervensi dan 15 sampel kelompok kontrol. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *mann whitney* pada taraf kepercayaan 95%.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden mencakup usia ibu, pendidikan, pekerjaan, dan gravida ibu. Berikut ditampilkan data berupa karakteristik responden:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Perlakuan		Kontrol	
	f (15)	100%	f (15)	100%
<b>Usia</b>				
Usia risiko (<20 tahun dan >35 tahun)	4	26,7%	6	40,0%
Usia tidak risiko (20-35 tahun)	11	73,3%	9	60,0%
<b>Pekerjaan</b>				
IRT	10	66,7%	14	93,3%
Karyawan Swasta	4	26,7%	1	6,7%
Perawat	1	6,7%	0	0,0%
<b>Pendidikan</b>				
SD	2	13,3%	1	6,7%
SMP	3	20,0%	2	13,3%
SMA	8	53,3%	12	80,0%
D3	2	13,3%	0	0,0%

Berdasarkan tabel 1 diketahui menurut usia sebagian besar ibu *post partum* hari ke-7 pada kelompok perlakuan termasuk ke dalam usia tidak berisiko untuk melahirkan yaitu 20-35 tahun sebanyak 11 orang (73,3%) begitu juga pada kelompok kontrol mayoritas ibu *post partum* hari ke-7 dari total 15 orang termasuk dalam usia tidak berisiko untuk melahirkan yaitu 20-35 tahun sebanyak 9 orang (60%). Berdasarkan pekerjaan diketahui kelompok perlakuan diketahui sebagian besar ibu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (66,7%) begitu juga pada Kelompok kontrol juga diketahui mayoritas sebagai ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (93,3%). Berdasarkan pendidikan diketahui kelompok perlakuan diketahui sebagian besar ibu berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (53,3%)

begitu juga pada kelompok control sebagian besar juga berpendidikan SMA yaitu sebanyak 12 orang (80%).

## 2. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Hari Ke-7 Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kelancaran Produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke-7

Kelompok Perlakuan dan Kontrol						
Kelancaran Produksi ASI pada ibu <i>post partum</i> hari ke-7	Kurang Lancar	Lancar	Mean	Std. Dev.	Min	Maks
Perlakuan	0 (0,0%)	15 (100%)	8,33	0,899	7	10
Kontrol	15 (100%)	0 (0,0%)	4,73	0,458	4	5

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke-7 pada kelompok perlakuan yaitu setelah diberikan *breast care* diperoleh skor rata-rata skor 8,33 dan standar deviasi sebesar 0,899 serta rentang skor dari 7 sampai 10. Pada kelompok kontrol dimana tanpa adanya perlakuan pada ibu *post partum* hari ke-7 skor rata-rata skor 4,73 dan standar deviasi sebesar 0,458 serta rentang skor dari 4 sampai 5..

## 3. Efektifitas Breast Care (Perawatan Payudara) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 7 Di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen

Sebelum dilakukan hipotesis maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu hasilnya diketahui bahwa sebaran data tidak normal ( $pvalue < 0,05$ ). Hasil uji normalitas diketahui semua sebaran data penelitian tidak normal maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis nonparametrik *mann whitney* pada taraf kepercayaan 95%. Hasil *Mann Whitney* disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Efektifitas Breast Care (Perawatan Payudara) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen

Kelancaran Produksi ASI	Mean $\pm$ SD	Min-maks	<i>p value</i>
Perlakuan	8,33 $\pm$ 0,899	7-10	0,000
Kontrol	4,73 $\pm$ 0,458	4-5	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa berdasarkan hasil uji statistik deskriptif, pada kelompok perlakuan diperoleh skor rata-rata sebesar 8,33 $\pm$ 0,899 dengan rentang nilai 7-10 dan kelompok kontrol diperoleh skor rata-rata sebesar 4,73 $\pm$ 0,458 dengan rentang

nilai 4-5. Hal ini menunjukkan bahwa skor rata-rata pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata kelompok kontrol. Hasil analisis bivariante dengan mann whitney diperoleh nilai signifikansi (*p value*) sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya pemberian *breast care* pada ibu post partum pada hari ke-7 efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI. Sehingga H1 diterima berarti ada pengaruh *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Berdasarkan usia diketahui mayoritas responden baik kelompok perlakuan (73,3%) maupun kelompok kontrol (60%) termasuk ke dalam usia tidak berisiko untuk melahirkan yaitu usia 20-35 tahun. Peneliti berpendapat bahwa usia ini termasuk usia yang aman untuk seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan. Umur ini sangat menentukan kesehatan yang berkaitan dengan kondisi kehamilan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya dimana pada masa ini diharapkan ibu memecahkan masalah yang dihadapi dengan tenang terutama dalam menghadapi masa nifas dan merawat bayinya. Pada ibu nifas berusia  $< 20$  tahun dimana seusia ini masih dalam kondisi psikologis yang labil terlebih dengan kehadiran seorang bayi memiliki kemungkinan kurangnya ketenangan jiwa dan emosional ibu yang kurang bagus.

Hasil ini mendukung penelitian Dariani dan Khadijah (2021) dimana mayoritas ibu nifas berusia 20-35 tahun (84,6%). Hasil serupa didukung penelitian Febriani dan Caesarrani (2023) dimana mayoritas ibu nifas berusia 20-35 tahun (72,27%). Usia ini termasuk ke dalam usia reproduksi aman untuk hamil dan melahirkan. Perempuan pada usia reproduksi masuk dalam kategori dewasa muda, dimana perempuan mampu untuk mengambil keputusan mandiri dan memberikan yang terbaik pada bayinya. Ibu yang berada pada usia reproduksi mampu memproduksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berada pada usia risiko reproduksi, yaitu usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun.

Umur ibu berhubungan dengan perilaku menyusui, dimana ibu yang lebih tua cenderung malas menyusui dibandingkan dengan ibu yang lebih muda. Meskipun hal ini tidak langsung berkaitan dengan fungsi reproduksi, namun hasil penelitian ini tetap berdampak terhadap produksi ASI (Colombo *et al.*, 2018). Umur ibu yang  $> 35$  tahun dan paritas primipara merupakan faktor negatif keberhasilan pemberian ASI khususnya

inisiasi menyusui dini. Hal ini akan berdampak kepada produksi ASI, dimana inisiasi menyusui dini memegang peranan penting terhadap produksi ASI. Isapan bayi pada saat IMD akan mempengaruhi produksi hormone prolactin dan hormone oksitosin dimana kedua hormone ini memegang peranan penting produksi ASI (Leiwakabessy dan Azriani, 2020).

b. Pekerjaan

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga baik kelompok perlakuan (66,7%) maupun kelompok kontrol (93,3%). Menurut asumsi peneliti, pekerjaan ibu erat kaitannya dengan ketersediaan waktu ibu untuk bersama dengan bayinya, ibu tidak bekerja memiliki waktu luang lebih banyak bersama bayinya. Ibu tidak bekerja maka ibu dapat memiliki cukup waktu untuk istirahat, sehingga ibu tidak terlalu lelah dan akan mempengaruhi pelepasan hormon oksitosin dan prolactin yang memperlancar produksi dan pengeluaran ASI.

Hal serupa diutarakan Widiastuti dan Jati (2020) dimana mayoritas ibu *post partum* yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga mempunyai kelancaran produksi ASI yang cukup baik. Meskipun demikian, disisi lain meskipun ibu tidak bekerja, setiap hari Ibu melakukan kegiatan keseharian sebagai ibu rumah tangga yang *multitask*. Tugas seorang ibu rumah tangga sangat banyak diantaranya yaitu memasak, mencuci, mengurus anak dan suami. Hal ini terkait beban kerja berlebihan, Apabila tidak ada dukungan atau support dari suami dan keluarga, pekerjaan yang bertumpuk dapat menimbulkan kelelahan atau letih dan stress pada ibu yang memicu penurunan produksi ASI. Ibu yang mengalami stres maka akan terjadi blokade dari refleksi letdown. Hal ini disebabkan karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga akan menghambat produksi oksitosin yang berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI (Soetjningsih, 2017).

. Hasil serupa juga diperoleh penelitian Febriani dan Caesarrani (2023) dimana sebagian besar ibu *post partum* adalah seorang ibu rumah tangga (77,27%). Menurut Fajri dkk (2023) pekerjaan atau mata pencaharian dapat menghasilkan dampak untuk suatu penghasilan atau pendapatan pada keluarga sehingga dapat mempengaruhi juga pada tingkat kecemasan keluarganya. Jika ibu post partum semakin tinggi tingkat kecemasannya maka akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI, dimana produksi ASI menjadi berkurang.

### c. Pendidikan

Berdasarkan hasil observasi diketahui mayoritas responden berpendidikan SMA baik kelompok perlakuan (53,3%) maupun kelompok kontrol (80%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki seseorang, dimana seseorang yang memiliki pendidikan tinggi diharapkan memiliki wacana, pengetahuan yang baik sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang positif.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Febriani dan Caesarrani (2023) dimana sebagian besar responden berpendidikan SMA (68,8%). Tingkat pendidikan berpengaruh pada cepat tidaknya seseorang menerima dan memahami suatu informasi sehingga mampu berperilaku lebih baik saat mengetahui itu baik bagi dirinya.

Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu menyusui maka semakin tinggi pula pengetahuan dan kesadaran ibu menyusui untuk meningkatkan dan mengatur pola makan pada saat menyusui sehingga akan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Jadi pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pendidikan berpengaruh terhadap proses belajar, dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima dan memahami informasi. Selain itu semakin tinggi pendidikan seseorang tersebut, semakin luas wawasan yang dimilikinya. Sedangkan seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki akses informasi yang terbatas sehingga terkadang tidak mengetahui situasi dan perkembangan yang terjadi di dunia saat ini terkait dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI (Widiastuti dkk, 2021)

## 2. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu *Post Partum* Hari Ke-7 Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke-7 pada kelompok perlakuan yaitu setelah diberikan *breast care* diperoleh skor rata-rata skor 8,33 dan standar deviasi sebesar 0,899 serta rentang skor dari 7 sampai 10. Pada kelompok kontrol dimana tanpa adanya perlakuan pada ibu *post partum* hari ke-7 skor rata-rata skor 4,73 dan standar deviasi sebesar 0,458 serta rentang skor dari 4 sampai 5. Hasil pengkategorian diketahui bahwa pada kelompok perlakuan semua responden lancar produksi ASI setelah diberikan perawatan payudara (*breast care*) yaitu sebanyak 15 orang (100%) sedangkan pada kelompok kontrol semua responden kurang lancar produksi ASI setelah diberikan perawatan payudara (*breast care*) yaitu sebanyak 15 orang (100%). Menurut asumsi peneliti menunjukkan bahwa pemberian perawatan

payudara secara benar (*breast care*) setelah ibu melahirkan maka dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI ibu *post partum* dibandingkan ibu *post partum* yang tidak melakukan *breast care* sesudah melahirkan. Jadi Ibu yang telah melakukan perawatan payudara dengan baik akan melancarkan dan menambah produksi ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan Payudara. Perawatan payudara akan mendatangkan berbagai manfaat diantaranya adalah dapat menjaga kebersihan payudara terutama pada bagian puting susu, membuat puting susu lebih lentur dan menguatkan puting susu ibu sehingga akan memudahkan bayi untuk menyusui. Perawatan payudara juga dapat merangsang kelenjar-kelenjar air susu atau duktus laktiferus sehingga tidak mengalami penyempitan dan menjadikan produksi ASI menjadi lancar. Manfaat lain yang dapat diperoleh dari perawatan payudara adalah ibu dapat mendeteksi kelainan-kelainan pada payudara sedini mungkin sehingga dapat melakukan upaya antisipasi untuk mengatasi masalahnya serta mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui bayinya.

Febriani dan Caesarrani (2023) dalam penelitiannya membuktikan bahwa adanya perawatan payudara dapat melancarkan aliran darah pada payudara ibu menyusui dan dapat tekanan pada intraduktal yang mengakibatkan ASI berkumpul pada bagian duktus laktiferus, lalu dengan adanya hisapan dan penarikan puting susu oleh bayi maka duktus laktiferus dapat menjadi lentur dan terbuka, sehingga dapat mempermudah bayi dalam proses menyusui. *Breast care* yang dilakukan dengan benar dan teratur dapat merangsang pelepasan ASI sehingga mengurangi risiko cedera pada ibu saat menyusui. Teknik menyusui yang salah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi bentuk payudara ibu. *Breast care* secara fisiologis dapat merangsang payudara untuk mensekresikan hormon prolaktin lebih banyak dan hormon oksitosin sehingga dapat merangsang kelenjar susu melalui pemijatan.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Fatrin dkk (2022) dimana ibu *post partum* yang melakukan tindakan *breast care* mayoritas mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI (80%) dibandingkan ibu yang tidak mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI (20%). Tindakan perawatan payudara pada hari-hari pertama masa nifas sangat dibutuhkan karena dapat melancarkan aliran darah pada payudara, dan mengurangi tekanan intraduktal yang mengakibatkan ASI yang terkumpul pada duktus laktiferus sehingga merangsang hipotalamus melalui medulla spinalis dan mesensephalon. Hipotalamus akan merangsang pengeluaran hormon prolaktin sehingga memicu sekresi prolaktin yang akan merangsang hipofise anterior untuk memproduksi prolaktin sehingga hormon prolaktin akan menstimulasi sel alveoli untuk membuat air susu pada payudara.

### 3. Efektivitas *Breast Care* (Perawatan Payudara) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* Hari Ke 7 Di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk menganalisis efektifitas *breast care* (perawatan payudara) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke-7. Hasil uji statistik deskriptif diketahui bahwa pada kelompok perlakuan diperoleh skor rata-rata sebesar  $8,33 \pm 0,899$  dengan rentang nilai 7-10 dan kelompok kontrol diperoleh skor rata-rata sebesar  $4,73 \pm 0,458$  dengan rentang nilai 4-5. Hal ini menunjukkan bahwa skor rata-rata pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata kelompok kontrol. Hasil analisis bivariate dengan *mann whitney* diperoleh nilai signifikansi (*p value*) sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya pemberian *breast care* pada ibu *post partum* pada hari ke-7 efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI. Sehingga H1 diterima berarti ada pengaruh *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen. Menurut asumsi peneliti, ibu yang melakukan perawatan payudara yang baik akan melancarkan produksi ASI yang banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan Payudara. 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. Perawatan payudara akan merangsang kelenjar-kelenjar air susu atau duktus laktiferus sehingga tidak mengalami penyempitan dan membuat produksi ASI menjadi lancar. Manfaat lain yang diperoleh adalah ibu dapat mendeteksi kelainan-kelainan pada payudara sedini mungkin sehingga dapat melakukan upaya antisipasi untuk mengatasi masalahnya serta mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui bayinya. Dampak jika ibu tidak melakukan perawatan payudara atau *breast care* yaitu dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif yang putingnya tidak menonjol, anak yang sulit menyusui, ASI lebih lama keluar, volume susu terbatas, payudara kotor, ibu tidak siap untuk menyusui, terutama kulit puting payudara akan mudah tergores (Febriani dan Caesarrani, 2023).

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Fatrin dkk (2022) dimana ada pengaruh *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* (*p value*  $0,000 < 0,05$ ). Artinya jika ibu lebih rutin melakukan tindakan *breast care* maka akan semakin meningkat kelancaran produksi ASI-nya. Perawatan payudara yang dilakukan ibu nifas yang baik dan benar sangat penting dalam meningkatkan produksi ASI. Dan jika ditinjau dari tingkat kelancaran ASI, pemberian tindakan *breast care* lebih baik dalam meningkatkan produksi ASI di bandingkan pada tindakan pijat oksitosin. Melalui pijat atau

rangsangan di tulang belakang, membuat saraf neurotransmitter merangsang medulla oblongata dalam mengirim rangsangan ke hipotalamus melalui hipofise posterior untuk mengeluarkan oksigen sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susu. Pemijatan di daerah tulang belakang juga merelaksasikan ketegangan dan menghilangkan stress dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membuat air susu ibu keluar dari payudara, dan dengan dibantu oleh isapan bayi pada puting susu ibu setelah bayi dilahirkan dalam keadaan normal, kolostrum yang keluar dari payudara ibu menjadi tanda aktifnya reflex oksitosin (Nurliza & Marsilia, 2020).

*Breastcare* dapat dijadikan rekomendasi sebagai tambahan perawatan rutin bagi ibu nifas dan menyusui untuk membantu keberhasilan dalam pemberian ASI Eksklusif. Hasil serupa juga mendukung hasil penelitian Utari dan Desriva (2021), dimana ada efektivitas perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI. Perawatan payudara yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon mempengaruhi pengeluaran ASI. Perawatan yang benar dan teratur akan memudahkan si kecil untuk mengomsumsi ASI. Dengan pemberian perawatan payudara akan merangsang duktus laktiferus untuk memproduksi ASI dan akan menimbulkan kelancaran produksi ASI.

## KESIMPULAN

Kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke-7 pada kelompok perlakuan diperoleh skor rata-rata skor 8,33 dan standar deviasi sebesar 0,899 serta rentang skor dari 7 sampai 10. Pada kelompok kontrol dimana tanpa adanya perlakuan pada ibu *post partum* hari ke-7 skor rata-rata skor 4,73 dan standar deviasi sebesar 0,458 serta rentang skor dari 4 sampai 5. Hasil pengkategorian diketahui bahwa pada kelompok perlakuan semua responden lancar produksi ASI setelah diberikan perawatan payudara (*breast care*) yaitu sebanyak 15 orang (100%) sedangkan pada kelompok kontrol semua responden kurang lancar produksi ASI setelah diberikan perawatan payudara (*breast care*) yaitu sebanyak 15 orang (100%). Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa ada pengaruh *breast care* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen ( $p\ value\ 0,000 < 0,05$ ).

## SARAN

Diharapkan ibu *post partum* diharapkan dapat selalu menerapkan perawatan payudara (breast care) secara rutin setiap hari selama ibu menyusui, sehingga produksi ASI dapat lancar dan mampu menyusui  $\geq 8$  kali dalam 24 jam dan mampu memenuhi kebutuhan asupan ASI pada bayi yang membutuhkan asupan ASI secara cukup agar dapat tumbuh kembang secara normal dan sehat

Bagi RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen diharapkan dapat memfasilitasi tenaga kesehatan terutama bidan agar dapat mensosialisasi perawatan *breast care* pada ibu post partum segera setelah melahirkan. Pelaksanaan *breast care* dapat dilakukan mulai hari pertama sampai dengan hari ketiga setelah melahirkan yang dilakukan minimal 2 kali sehari dengan durasi waktu 30 menit yang dapat dilakukan sebelum mandi pada pagi hari dan sore hari, efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI dan dapat memfasilitasi bidan agar dapat memberikan informasi secara proaktif kepada masyarakat dan ibu post partum untuk selalu menerapkan *breast care* selama menyusui secara rutin dan teratur agar produksi ASI selalu lancar dan kebutuhan asupan bayi dapat terpenuhi secara cukup.

Bagi masyarakat diharapkan dapat menerapkan *breast care* secara rutin dalam kehidupan sehari-hari khususnya kepada para ibu post partum sehingga dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI dan kebutuhan asupan bayi terpenuhi secara sempurna, bayi tumbuh dengan sehat.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas obyek penelitian tidak hanya satu tempat namun dapat beberapa tempat penelitian sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan, dapat mempertimbangkan kecukupan sampel penelitian dan dapat membandingkan dengan perlakuan lain seperti pijat oksitosin, pijat endorpin, pijat laktasi 6 jam atau teknik marmet sehingga dapat diketahui terapi mana saja yang paling efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-quran Online surat Al-baqarah Ayat 233

Colombo, Lorenzo, Beatrice Letizia Crippa, Dario Consonni, Maria Enrica Bettinelli, Viola Agosti, Giulia Mangino, Elena Nicoletta Bezze, Paola Agnese Mauri, Lidia Zanotta, Paola Roggero, Laura Plevani, Donatella Bertoli, Maria Lorella Gianni and Fabio Mosca. 2018. *Breastfeeding Determinants in Healthy Term Newborns*. *Nutrients* 2018, 10, 48; doi:10.3390/nu10010048

Dariani, L dan S. Khadijah. 2021. Perbedaan Efektifitas Breast Care Dan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Medika*

*Saintika* Volume 12 nomor 1 (Juni 2021):96-102 | <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>  
DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v%25vi%25i.875>.

- Fatrin, Tiara, Marchatus Soleha, Nopiza Herbiatun. 2022. Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (*Post Partum*). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 4 No 2, Mei 2022 Hal 549 – 556.
- Febriani, A dan E. Caesarrani. 2023. Efektifitas Breast Care Terhadap Produksi Asi Di Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* Vol 7. No.1, Januari 2023: 29-37.
- Leiwakabessy, A dan D. Azriani. 2020. Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health* Volume 1, Nomor 1 Tahun 2020:27-33.
- Mustofa, Prabandari, 2010. Pemberian ASI Eksklusif dan problematika ibu menyusui. *Jurnal Studi Gender dan Anak*. Vol (5) no (2)
- Nurliza, & Marsilia, I. D. 2020. Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Utama Ar Pasar Rebo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9, 42–49.
- Soetjiningsih., Ranuh, IG.N Gde. 2017. *Tumbuh Kembang Anak, Edisi 2*. Jakarta. : EGC.
- Utari, MD dan N Desriva. 2021. Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu *Postpartum* DI RS.PMC. *MENARA Ilmu* Vol. XV No.02 April 2021: 60-66.
- Widiastuti, YP dan RP Jati. 2020. Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus* Vol. 9, No. 3 - Oktober, 2020:282-290.
- Widiastuti, Yuni Puji, Eva Dwi Ramayanti, Esti Mediastini. 2021. Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID 19. *NURSCOPE Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* Volume 7, Issue 2, Year 2021, Pages 97-106