

PERBANDINGAN *BREAST CARE* DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM NORMAL

Juhar Latifah¹, Abdurahman Wahid², Agianto³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

²Bagian Keperawatan Kritis Gawat Darurat Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas
Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

³Bagian Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Lambung Mangkurat

Email korespondensi: Juharnurse@yahoo.co.id

ABSTRAK

ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi ideal yang dibutuhkan oleh bayi. Salah satu kendala dalam pemberian ASI secara dini yaitu produksi ASI dengan jumlah yang sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara *breast care* dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasy experimental study design*, jumlah responden 32 orang dengan *consecutive sampling*, menggunakan uji *t-test independent*. Produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan *breast care* memiliki jumlah rata-rata 31,4375, sedangkan produksi ASI dengan tindakan pijat oksitosin memiliki jumlah rata-rata 24,8750. Uji *independent sample t test* menunjukkan bahwa hasil t hitung $>$ t tabel ($2,858 > -2,037$) dan nilai $p < 0,05$ ($0,008 < 0,05$). Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan antara *breast care* dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal.

Kata-kata kunci: *breast care*, pijat oksitosin, produksi ASI.

ABSTRACT

Breast milk is the best food for babies, because it contains all the nutrients the ideal amount and composition required by infants. One of the obstacles in the early breastfeeding is the production of breast milk in small quantities on the first day after birth. Ways that can be done to increase milk production is the treatment of breast care and massage oxytocin. This study aimed to compare the breast care with massage oxytocin on milk production in mothers of normal post partum. This research quantitative with quasy experimental study design, 32 respondents with consecutive sampling, used independent t-test. Milk production in mothers with a normal post partum breast care action has an average number of 31.4375, while the production of milk with a massage action of oxytocin has an average number of 24.8750. Test independent sample t test showed that the results of the $t > t$ table ($2.858 > -2.037$) and the value of $p < 0.05$ ($0.008 < 0.05$). Based on research carried out can be concluded that there is a difference between the breast care with massage oxytocin on milk production in mothers of normal post partum.

Keywords: *breast care, massage oxytocin, milk production.*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi ideal yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama pada umur 0-6 bulan (1). Selain itu, ASI juga memiliki banyak keunggulan diantaranya adalah ASI lebih murah, lebih higienis, dan praktis (2).

The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) tahun 2007, memperkirakan 1 juta bayi setiap tahunnya dapat diselamatkan bila diberikan ASI pada 1 jam pertama kelahiran, kemudian dilanjutkan ASI eksklusif sampai dengan usia 6 bulan. Di Brazil Selatan bayi-bayi yang tidak diberi ASI mempunyai kemungkinan meninggal karena diare 14,2 kali lebih banyak daripada bayi yang diberi ASI eksklusif. Menurut *World Health Organization* (WHO), setiap tahun terdapat 1-1,5 juta bayi di dunia meninggal karena tidak diberi ASI eksklusif (3).

Kendala dalam pemberian ASI secara dini yaitu dikarenakan produksi dan ejskasi ASI lebih sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui (4). Ibu-ibu berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama post partum disebabkan karena puting lecet, payudara bengkak, kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar serta persepsi mereka tentang ketidakcukupan produksi ASI, sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya. Perasaan ibu tersebut akan menyebabkan penurunan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya (5). Kurangnya pengetahuan ibu postpartum terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI juga sebagai penyebab tidak diberikannya ASI, seperti

makanan ibu, ketenteraman jiwa dan pikiran, teknik menyusui, pola istirahat, frekuensi menyusui dan perawatan payudara (2).

Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara atau *breast care* yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (6). Selain itu, ada cara lain untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu pijat oksitosin.

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (*cervical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas (7), dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI dengan caramengurangi tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (8).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan *breast care* dan pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu post partum normal di Ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura. Rumusan masalah penelitian ini adalah "bagaimana produksi ASI pada tindakan *breast care* dibandingkan dengan pijat oksitosin pada ibu post partum normal?" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan antara *breast care* dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan *quasy experimental study design*. Populasi yang digunakan

pada penelitian ini adalah seluruh ibu post partum normal di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura yang rata-rata setiap bulannya sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *consecutive sampling*, besar sampel sebanyak 32 ibupost partum normal yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu untuk tindakan *breast care* 16 responden dan tindakan pijat oksitosin 16 responden dengan kriteria inklusi adalah antara lain:ibu post partum normal anak kedua yang bersedia menjadi responden, karena ibu tersebut sudah mempunyai pengalaman sebelumnya sehingga kecemasan berkurang, bentuk puting susu ibu normal, ibu tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan yang memperlancar pengeluaran ASI, ibu dan bayi dirawat dalam 1 ruangan (rawat gabung), bayi cukup bulan, dan bayi dengan berat badan lahir normal, bayi tidak diberikan susu formula ketika penelitian, bayi lahir dengan tidak ada cacat fisik dan refleks hisap bayi baik, ibu dengan status gizi baik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian iniantara lain pada pengukuran variabel *breast care* dengan melakukan prosedur *breast care* sebanyak 18 item, pengukuran variabel pijat oksitosin dengan melakukan prosedur pijat oksitosin sebanyak 13 item, sedangkan untuk mengukur variabel produksi ASI dengan mengukur volume normal urine bayi per 24 jam (20-30 ml), dengan menimbang popok bayi menggunakan timbangan digital. Jumlah 1 ml urine sama dengan 1 gram.

Variabel bebas penelitian ini adalah *breast care* dan pijat oksitosin.Variabel terikat penelitian ini adalah produksi ASI.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini,yaitu data primer diperoleh langsung dengan kuisisioner meliputi meliputi inisial ibu, umur ibu, berat badan (BB), tinggi badan (TB), pendidikan, lembar prosedur*breast care* dan pijat oksitosin serta produksi ASI..

Cara analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *t-test independent* dan dilakukan uji distribusi normal dengan derajat kemaknaan 95%.Uji signifikan terhadap hasil dengan membandingkan tingkat kemaknaan (p) dengan tingkat signifikan (α) 5%. Hipotesis penelitian akan diterima jika nilai tingkat kemaknaan (p) lebih kecil dari tingkat signifikan (α).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai perbandingan *breast care* dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di Ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura telah dilakukan pada tanggal 22 september 2014 sampai dengan tanggal 29 Oktober 2014. Sampel penelitian adalah ibu post partum normal sebanyak 32 sampel yang diperoleh, dibagi menjadi 16 sampel untuk tindakan *breast care* dan 16 sampel untuk tindakan pijat oksitosin. Sampling penelitian tersebut didapatkan secara *consecutive sampling* di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura.

Karakteristik Responden Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Post Partum Normal dengan Tindakan *Breast Care* dan Pijat Oksitosin di Ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura September-Oktober 2014 (n=32)

Variabel	Min	Max	Mean
Usia responden	26	36	31,0938
Std.Deviation	95% CI		
2.66833	30,01317-32,0558		

Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu post partum normal dengan tindakan *breast care* dan pijat oksitosindi ruang

Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura dengan usia termuda adalah usia 26 tahun, usia tertua adalah 36 tahun, jumlah rata-rata usia responden berada pada rentang usia 31–35 tahun, yaitu mean = 31,0938 (95% CI 30,01317-32,0558). Menurut SDKI 2012, batasan usia muda adalah usia 15-34 tahun (9). Hasil penelitian diatas menunjukkan usia ibu berada pada rentang usia dewasa yaitu 31-35 tahun. Usia adalah masa hidup seseorang yang dinyatakan dalam satuan tahun dan sesuai dengan pernyataan responden. Usia berkaitan dengan tingkat kedewasaan atau kematangan seseorang responden dalam memahami tujuan dari penelitian sehingga responden dapat bekerjasama dengan baik dalam pelaksanaan penelitian.

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Post Partum Normal dengan Tindakan *Breast Care* dan Pijat Oksitosin di Ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura September-Oktober 2014 (n=32)

Karakteristik Responden Pendidikan responden	<i>Breast Care</i>	
	Frekuensi	Persentase
SLTP	3	9,4%
SLTA	9	28,1%
Perguruan Tinggi	4	12,5%
Total	16	50%

Karakteristik Responden Pendidikan responden	Pijat Oksitosin	
	Frekuensi	Persentase
SLTP	1	3,1%
SLTA	12	37,5%
Perguruan Tinggi	3	9,4%
Total	16	50%

Tabel 2 menunjukkan bahwa pendidikan responden terbanyak adalah SLTA yaitu sebanyak 9 orang (28,1%)

pada ibu post partum normal dengan tindakan *breast care* dan sebanyak 12 orang (37,5%) pada ibu post partum normal dengan tindakan pijat oksitosin. Sebagian besar responden baik pada tindakan *breast care* dan pijat oksitosin dengan pendidikan SLTA. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (10).

Dari hasil penelitian penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan yang cukup. Pendidikan yang cukup merupakan dasar dalam pengembangan wawasan sarana yang memudahkan untuk dimotivasi serta turut menentukan cara berpikir seseorang dalam menerima pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat. Oleh karena itu, dengan pendidikan yang baik, responden memiliki pengetahuan yang cukup serta sangat membantu dalam proses penelitian dan sangat merespon saat diajarkan perilaku yang baik yaitu tindakan *breastcare* dan pijat oksitosin dengan tujuan untuk memperlancar produksi.

Produksi ASI pada Ibu Post Partum Normal dengan Tindakan *Breast Care*

Tabel 3. Produksi ASI pada Ibu Post Partum Normal dengan Tindakan *Breast Care* Ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura September-Oktober 2014 (n=16)

Variabel	Min	Max
Produksi ASI dengan Tindakan <i>Breast care</i>	19	44

Mean	Std.Deviation	95%CI
31,4375	6.75247	27,8394-35,0356

Tabel 3 menunjukkan produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan *breast care* dengan jumlah produksi yang paling sedikit adalah 19 cc, jumlah produksi yang paling banyak adalah 44 cc, jumlah produksi ASI rata-rata 31,4375 (95% CI : 27,8394-35,0356).

Perawatan payudara yang baik dapat meningkatkan produksi ASI. Dikatakan baik karena ibu melakukan perawatan payudara secara teratur yaitu membersihkan puting susu, memijit puting susu, melakukan pengurutan payudara dan melakukan perangsangan payudara. *Breast care* merupakan salah satu cara perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI.

Menurut Harni, Koesna dalam Saragih, menyusui dan merawat payudara adalah satu rangkaian untuk memperbanyak produksi ASI dan menyusui dengan benar, sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup. ASI akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan menentukan kualitas anak dimasa depan. Perawatan payudara adalah membersihkan dan melakukan perawatan payudara sesudah melahirkan untuk melancarkan proses laktasi (11). Menurut Saryono dan Pramitasari dalam Shilochah, gerakan pada *breast care* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan volume ASI, selain itu bermanfaat untuk melancarkan reflek pengeluaran ASI, dan mencegah bendungan pada payudara (12). Berdasarkan hasil observasi produksi ASI ibu post partum normal di ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura yang dilakukan tindakan *breast care* merujuk pada volume ASI yang dikeluarkan oleh payudara kemudian diminum oleh bayi. Banyaknya ASI tersebut diasumsikan sama dengan produksi ASI dan diukur melalui volume normal urine bayi per 24 jam. Jumlah 1 ml urine sama dengan 1 gram. Popok bayi ditimbang dengan menggunakan timbangan digital, normal urine bayi per 24 jam adalah 20-30 gram.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa jumlah produksi ASI dengan

tindakan *breast care* rata-rata 31,4375. Hal tersebut membuktikan bahwa dengan perawatan payudara melalui *breast care* dapat meningkatkan produksi ASI. Menurut Maryunani, *breast care* disebut juga dengan perawatan payudara yang bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga dapat dengan mudah untuk proses menyusui (13).

Produksi ASI pada Ibu Post Partum Normal dengan Tindakan Pijat Oksitosin

Tabel 4. Produksi ASI pada Ibu Post Partum Normal dengan Pijat Oksitosin di Ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura September-Oktober 2014 (n=16)

Variabel	Min	Max
Produksi ASI dengan tindakan pijat oksitosin	16	38
Mean	Std.Deviation	95% CI
24,8750	6.22763	21,5565-38,1935

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil produksi ASI pada ibu post partum normal dengan tindakan pijat oksitosin dengan jumlah produksi yang paling sedikit adalah 16 cc, jumlah produksi yang paling banyak adalah 38 cc, jumlah produksi ASI rata-rata 24,8750 (95% CI : 21,5565-38,1935).

ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Selama kehamilan, perubahan pada hormon berfungsi mempersiapkan jaringan kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Segera setelah melahirkan, bahkan mulai pada usia kehamilan 6 bulan akan terjadi perubahan pada hormon yang menyebabkan payudara mulai memproduksi ASI. Pada waktu bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi refleksi pada

ibu yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat dan jumlah yang tepat pula (13,14).

Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Menurut Lawrence, pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau *let down reflex*. Selain itu, manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin (15).

Perbandingan *Breast Care* dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di Ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura

Sebelum uji beda 2 rata-rata dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal, yakni distribusi data yang mempunyai pola seperti distribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikan (Asymp. Sig (2-tailed)) adalah 0,617 atau probabilitas lebih dari 0,05 maka populasi berdistribusi normal sehingga dapat dilakukan uji *Independent Sample T-Test*.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *independent t test*, didapatkan t hitung $>$ t tabel ($2,858 > -2,037$) dan signifikansi $<$ 0,05 ($0,008 < 0,05$) berarti hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan ada perbedaan antara *breast care* dengan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal di ruang Nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura September-Oktober 2014. Hasil penelitian diinterpretasikan terdapat perbedaan bahwa ibu yang melakukan *breast care* dan pijat oksitosin memiliki perbedaan dalam meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan ibu yang diberikan tindakan *breast care* produksi ASI nya lebih banyak daripada ibu yang diberikan pijat

oksitosin, artinya tindakan *breast care* lebih baik dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan tindakan pijat oksitosin. Menurut Saragih, perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI (11). Jika dilihat dari tingkat kelancaran ASI, tindakan *breast care* lebih dominan dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan tindakan pijat oksitosin.

Tindakan *breast care* adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan melakukan pemijatan. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. *Breast care* mempengaruhi *letdown reflex* karena ada rangsangan dalam puting susu (2). Sedangkan pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan yang dimulai pada tulang belakang servikal (*servical vertebrae*) sampai tulang belakang torakalis dua belas dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (7).

Dilihat perbandingan kedua tindakan di atas, tindakan dengan *breast care* lebih dominan dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan tindakan pijat oksitosin. Produksi ASI dipengaruhi oleh refleks pengaliran atau pelepasan ASI (*let-down reflex*) setelah diproduksi oleh sumber pembuat susu, ASI akan dikeluarkan dari sumber pembuat susu dan dialirkan ke saluran susu. Tindakan yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan *breast care* dan pijat oksitosin, kedua tehnik tersebut sama-sama merangsang *refleks oksitosin* atau *let down reflex* yang membedakannya adalah dari tekniktindakan, dimana *breast care* mempengaruhi *let down reflex* karena ada rangsangan dalam puting susu dan disekitar payudara. Sedangkan pijat oksitosin mempengaruhi *let down reflex* dilakukan dengan pemijatan yang dimulai pada tulang belakang servikal (*servical*

vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas. Reflek Pengeluaran ASI terjadi karena sel otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar. Penyebab otot-otot itu mengerut adalah suatu hormon yang dinamakan oksitosin. Sehingga dari segi cara, *breast care* lebih dekat dengan payudara dan hal tersebut mempengaruhi produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan pijat oksitosin yang dilakukan pada bagian belakang.

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan emosi ibu. Menurut Jeremy, refleksi oksitosin dapat dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan emosi ibu. Perasaan ibu dapat meningkatkan dan juga menghambat pengeluaran oksitosin. Hormon ini akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi (16). Sehingga kemungkinan jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka akan menekan refleksi oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI.

Perawatan payudara merupakan suatu usaha yang dilakukan ibu agar kondisi payudara baik, untuk mencapai keberhasilan menyusui. Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin dari hipofisis anterior mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan hormon oksitosin dari hipofisis posterior mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisi baik maka produksi ASI yang dihasilkan juga banyak (12).

Menurut Marmi, ada 2 refleksi yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu refleksi prolaktin dan refleksi *let down*. ASI dihasilkan oleh gabungan hormon dan refleksi dalam tubuh ibu. Ketika bayi mulai menghisap ASI,

terjadi dua refleksi yaitu refleksi prolaktin dan oksitosin yang menyebabkan ASI keluar dengan baik. Prolaktin merupakan hormon laktogenik yang berperan merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI, dilahirkan oleh kelenjar hipofisis anterior karena adanya hisapan pada payudara. Setiap hisapan bayi pada payudara ibu merangsang ujung syaraf disekitar payudara. Rangsangan ini dihantarkan ke kelenjar hipofisis anterior untuk pelepasan prolaktin yang merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Hormon lainnya adalah hormon oksitosin yang diproduksi di hipofisis posterior, hormon oksitosin masuk ke dalam darah menuju payudara, membuat otot-otot payudara vasokonstriksi (17).

Breast care merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Apabila perawatan payudara dilakukan dengan baik, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Perawatan payudara yang dilakukan kurang baik, maka produksi ASI tidak akan berjalan lancar (6).

Penelitian yang dilakukan oleh Nontji W, menunjukkan bahwa 86,7% ibu post partum ASI nya keluar lancar setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara saat menyusui. Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI (18).

Produksi ASI lebih cepat apabila payudara ibu kosong setelah menyusui. Bayi seharusnya dapat menyesuaikan dengan produksi susu yang diperlukan. Jika bayi menginginkan lebih banyak ASI maka harus lebih sering menyusu. Menyusui bayi dilakukan secara tidak dijadwal (*on demand*), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan

sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Menyusui yang tidak dijadwalkan sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah masalah pada payudara (6).

Penelitian yang dilakukan oleh Arisandy, menunjukkan bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara baik akan meningkatkan pemberian ASI eksklusif 83%, sedangkan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara pemberian ASI eksklusif hanya 49%. Pada ibu nifas sebaiknya melakukan perawatan payudara secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI. Langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara hendaknya dilakukan secara berurutan (19).

Untuk mengatasi masalah perawatan payudara yang kurang baik, maka pada ibu yang menyusui sebaiknya diberikan motivasi dan penyuluhan dari petugas kesehatan mengenai pentingnya perawatan payudara secara teratur dan langkah-langkah perawatan payudara untuk menghasilkan ASI yang banyak baik menggunakan tindakan perawatan *breast care* maupun dengan tindakan pijat oksitosin. Perawatan payudara yang dilakukan secara teratur sesuai dengan langkah-langkah perawatan payudara, maka ASI yang diproduksi oleh Ibu semakin banyak sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif dan dapat terpenuhi.

Penelitian ini juga tentunya memiliki keterbatasan yaitu dalam penelitian ini peneliti tidak mempertimbangan faktor nutrisi dan psikologis ibu sebagai faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian yang didapatkan. Walaupun peneliti telah berusaha untuk mengontrol *confounding factor* dengan cara menetapkan kriteria inklusi dalam sampel penelitian akan tetapi faktor nutrisi dan psikologis tidak bisa dikontrol oleh peneliti. Keterbatasan ini disadari oleh peneliti karena secara teoritis, faktor nutrisi dan psikologis ibu menyusui

merupakan faktor yang mempengaruhi produksi ASI.

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah 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, 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 yang dianalisis dengan uji *independent sample t test*, didapatkan t hitung $> t$ tabel ($2,858 > -2,037$) dan signifikansi $< 0,05$ ($0,008 < 0,05$).

Bagi masyarakat khususnya ibu post partum, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi ibu untuk melakukan perawatan payudara sejak hamil sampai masa menyusui agar meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum yang mengalami kesulitan dalam kelancaran ASI dengan melakukan *breast care* dan pijat oksitosin. Dengan produksi ASI yang lancar dapat mendukung ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

Bagi petugas kesehatan, khususnya bidan dan perawat di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura agar tidak hanya menggunakan teknik *breast care* saja dalam membantu melancarkan produksi ASI ibu post partum, tetapi juga melakukan teknik pijat oksitosin dan bagi petugas yang lainnya agar mengadakan penyuluhan dan mendemonstrasikan tentang langkah-langkah perawatan payudara pada ibu hamil dan menyusui dengan tujuan persiapan agar produksi ASI banyak dan lancar, baik dengan melakukan *breast care* atau dengan pijat oksitosin.

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang *breast care* dan pijat oksitosin dengan mampu mengontrol faktor nutrisi dan psikologis dari ibu post partum, karena hal tersebut

merupakan faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

KEPUSTAKAAN

1. Sastroasmoro S. Membina tumbuh kembang anak. Jakarta: IDAI, 2007.
2. Ambarwati ER, Wulandari D. Asuhan kebidanan nifas. Jogjakarta: Nuha Medika, 2010.
3. Maerani IA. Selter ASI untuk ibu dan bayi. Suara Merdeka. (online), (<http://m.suaramerdeka.com/index.php/read/cetak/2013/12/21/246965>). diakses pada 5 Mei 2014).
4. Andriyani A. Panduan kesehatan wanita. Solo: Assalam Group, 2013.
5. Kosim MS, dkk. Buku Ajar Neonatologi. Jakarta: IDAI, 2008.
6. Kristiyansari W. ASI, Menyusui dan sadari. Jogjakarta: Nuha Medika, 2009.
7. Rahmawati N, dkk. Stimulasi refleksi oksitosin terhadap kejadian bendungan ASI pada post partum primipara di Bidan Praktek Swasta Benis Jayanto Ngentak Kujon Ceper kabupaten Klaten. Motorik jurnal ilmu kesehatan. (online), (<http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motorik/article.view/47>), diakses 23 April 2014).
8. Endah SN, Masdinarsi I. Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di ruang kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung tahun 2013.
9. Kementrian Kesehatan. Survei demografi dan kesehatan Indonesia 2012; (online), (<http://www.bkkbn.go.id/202012.pdf>) diakses 17 Desember 2013).
10. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Prilaku Kesehatan. PT Rineka cipta: Jakarta,2003.
11. Saragih R. Gambaran pengetahuan ibu menyusui terhadap perawatan payudara diRuangan RBIRumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan 2008 ; (online), (<http://uda.ac.id/jurnal/files/Rosita%20Saragih%20-%20FIK.pdf>). diakses 15 November 2014).
12. Sari YS. Analisis implementasi program pemberian asi eksklusif di puskesmas brangsong 02 kabupaten kendal. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013; (online), (<eprints.undip.ac.id/38645/1/4524.pdf>) diakses 14 Mei 2014).
13. Maryunani A. Inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi. Jakarta: Trans Info Media, 2012.
14. Bobak, Lowdermilk, Jensen. Buku ajar keperawatan maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC, 2004.
15. Macam-macam dan proses tindakan persalinan pada ibu hamil. (online), (<http://www.ibudanalita.net/ibu-hamil.html>), diakses 23 April 2014).
16. Jeremy W, dkk. At a glance fisiologi. Jakarta: EMS, 2009.
17. Marmi. Panduan lengkap manajemen laktasi cetakan pertama. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012.
18. Nontji W, Andriani. Pengaruh metode demonstrasi cara perawatan payudara di RSIA Siti Khadijah I Muhammadiyah Makassar. (online) (www.google.com), diakses pada tanggal 20 April 2014).

19. Maryunani, Anik. Asuhan pada masa nifas (postpartum). Jakarta: Tim, 2009.