

Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo

Catur Wulandari
Akademi Kebidanan Harapan Mulya Ponorogo

Breast care is an act of breast care performed, either by post partum mothers or assisted by others who performed starting on the first day or two after giving birth. The smoothness of breast milk and breast beauty after breastfeeding is also dependent care.

The purpose of this study was to determine the relationship between breast care in post partum mothers with a smooth expenditure of milk in Galak Village Slahung District Ponorogo Regency.

The method used in this study is the description of the correlation, the population in this study were all postpartum mothers on the third day to six weeks in February-March 2017 as many as 31 postpartum mothers. Sampling was done by total sampling technique with sample 31 post partum mother on day 3-6 weeks. Data analysis using Chi-Square analysis.

The results of the study most of the respondents (51.6%) have breast care during the puerperal period is less good. Post partum mother in Galak Village, Slahung Sub-district, Ponorogo Regency mostly (51,6%) have smooth expenditure of breastfeeding. There is a relationship between breast care in post partum mother with the smooth expenditure of milk in Galak Village, Slahung Sub-district, Ponorogo Regency. with $p = 0.007$.

Keywords : Breast care, the smooth expenditure of ASI

PENDAHULUAN

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Sementara itu, yang dimaksud manajemen laktasi ialah suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah, dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Ruang lingkup pelaksanaan manajemen laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Aktivitas menyusui bayi dapat merangsang rahim untuk mengecil pemeriksaan dokter pada akhir minggu ke6, biasanya rahim berukuran lebih kecil dan lebih kencang dari pada ibu yang tidak menyusui. Sebagian ibu tidak menyusui bayinya. Masa laktasi mempunyai tujuan meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan meneruskan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapatkan kekebalan tubuh secara alami (Prasetyono, 2009).

Mengingat banyak terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri terutama pada ibu-ibu yang bekerja dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali, keadaan ini memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan, gizi, serta tingkat kecerdasan anak. Oleh karena itu untuk menanggulangi permasalahan diatas perlu dilakukan upaya *preventif* dan *promotif* dalam meningkatkan penggunaan ASI dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara ibu menyusui, sehingga membantu pengeluaran ASI secara lancar (Prasetyono, 2009).

Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh ibu post partum maupun di bantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Anggraini, 2010).

Masalah yang timbul selama masa menyusui dapat dimulai sejak periode antenatal, masa pasca persalinan dini (nifas atau laktasi) dan masa pasca persalinan lanjut. Salah satu masalah menyusui pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah puting susu nyeri, puting susu lecet, payudara bengkak, dan mastitis (Ambarwati dan Wulandari, 2008).

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Prमितasari dan Saryono, 2008).

Setelah melahirkan, laktasi dikontrol oleh dua macam refleksi. *Pertama*, refleksi produksi air susu (*milk production reflex*). Bila bayi menghisap puting payudara, maka akan diproduksi suatu hormon yang disebut prolaktin (*prolactin*), yang mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan dalam saluran-saluran air susu. *Kedua*, reflex mengeluarkan (*let down reflex*). Isapan bayi juga merangsang produksi hormone lain yang dinamakan oksitosin (*oxytocin*), yang membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi, semakin bayi menghisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Prasetyono, 2009).

Menurut Suradi (2008), kriteria pengeluaran ASI yaitu: ASI merembes karena payudara penuh, ASI keluar pada waktu ditekan, ASI menetes pada saat tidak menyusui atau ASI memancar keluar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo, 10 orang ibu nifas mengatakan 3 melakukan perawatan payudara tetapi tidak rutin dan ASI tidak lancar, sedangkan 7 tidak

pernah melakukan perawatan payudara dan ASI tidak lancar dan 1 yang mengalami bendungan ASI.

Berdasarkan data dan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perawatan Payudara Ibu Post Partum dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis *deskriptif korelasi* yaitu desain yang bertujuan untuk mengetahui hubungan terjadinya pada sebuah fenomena. Penggunaannya untuk mengidentifikasi hubungan yang terjadi sesaat, tanpa kelompok kontrol atau uji coba (Suyanto dan Salamah, 2008). Metode *deskriptif korelasi* ini digunakan untuk mengukur hubungan korelasi antara perawatan payudara post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. *cross sectional* yaitu data yang dikumpulkan sesaat atau data yang diperoleh saat ini juga. Cara ini dilakukan dengan melakukan survei, wawancara atau dengan menyebarkan kuesioner pada responden penelitian (Suyanto dan Salamah, 2008).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu dalam masa 3 hari – 6 minggu post partum pada bulan Maret 2017 sebanyak 31 ibu post partum di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

Tehnik pengambilan sampel ini menggunakan *sampel jenuh/ sampel total*, yaitu tehnik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Suyanto dan Salamah, 2008).

Kriteria eksklusi merupakan ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010).

Dalam penelitian ini yang termasuk dalam kriteria responden tidak memenuhi syarat, yaitu :

- a. Ibu post partum yang ada tumor ganas di mamae
- b. Ibu post partum yang mengalami mastitis dan abses payudara.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Tabulasi Silang antara Hubungan Perawatan Payudara Ibu Post Partum dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo

| Perawatan Payudara pada Masa Nifas | Kelancaran Pengeluaran ASI | | | | Total | |
|------------------------------------|----------------------------|-----|--------|-----|-------|-----|
| | Tidak Lancar | | Lancar | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Kurang Baik | 1 | 38, | 4 | 12, | 1 | 51, |
| Baik | 2 | 7 | | 9 | 6 | 6 |
| | 3 | 9,7 | 1 | 38, | 1 | 48, |
| | | | 2 | 7 | 5 | 4 |
| Total | 1 | 48, | 1 | 51, | 3 | 100 |
| | 5 | 4 | 6 | 6 | 1 | |

Berdasarkan tabel 1, perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo menunjukkan bahwa dari 16 responden yang melakukan perawatan payudara kurang baik, Sebanyak 12 responden (38,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar dan sebanyak 4 responden (12,9%) kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar. Dari 15 responden yang melakukan perawatan payudara baik, sebanyak 3 responden (9,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar dan sebanyak 12 responden (38,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan ρ value

$0,007 < 0,05$ untuk signifikansi 5 % yang berarti H_0 ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara perawatan payudara ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan ρ value $0,007 < 0,05$ sehingga ada hubungan yang bermakna antara perawatan payudara ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase sebanyak 16 responden yang melakukan perawatan payudara kurang baik, Sebanyak 12 responden (38,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar dan sebanyak 4 responden (12,9%) kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar, Jadi dapat disimpulkan bahwa ibu post partum yang melakukan perawatan payudara kurang baik kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar lebih besar dibandingkan kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar. Dari 15 responden yang melakukan perawatan payudara baik, sebanyak 3 responden (9,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar dan sebanyak 12 responden (38,7%) kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar, jadi dapat disimpulkan bahwa ibu post partum yang melakukan perawatan payudara baik kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar lebih besar dibandingkan kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar.

Dari 16 responden sebanyak 3 responden melakukan perawatan payudara kurang baik, tetapi kelancaran pengeluaran ASI-nya lancar. Hal ini disebabkan banyak ibu mengeluhkan bayinya tak mau menyusu, hal ini dapat juga disebabkan oleh faktor teknis ini, air susu ibu juga dipengaruhi asupan nutrisi bisa dipenuhi dengan tambahan asupan kalori 500 kkal perharinya, khususnya

nutrisi kaya protein (ikan, telur, hati), kalsium (susu) dan vitamin (susu, buah). Juga, banyak konsumsi air putih. Sedangkan factor psikologis dengan menciptakan suasana santai dan nyaman, tidak terburu-buru dan tidak stress saat menetek bayi (Saryono dan Pramitasari, 2008).

Selain perawatan payudara terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI seperti makanan dan gizi ibu saat menyusui, kondisi psikis, faktor istirahat, faktor isapan anak (Ambarwati dan Wulandari, 2008). Hal ini dapat dilihat dari ibu yang tidak menjaga payudara tetap bersih dan kering selama menyusui, ibu tidak merasakan suasana santai dan nyaman pada saat menyusui, ibu tidak melakukan pengerutan pada payudara dengan jari-jari tangan, ibu tidak mengakhiri mengompres payudara dengan menggunakan air hangat.

Pada negara berkembang, khususnya di daerah yang penduduknya berpendidikan rendah, pengetahuan rendah dan tingkat ekonomi rendah, pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara masih kurang. Umumnya pengetahuan tentang perawatan payudara diperoleh dari keluarga ataupun teman. Untuk menghindari kebiasaan yang salah, diperlukan bantuan dari petugas kesehatan yang dapat memberikan pendidikan kesehatan yang benar tentang perawatan payudara (Pramitasari dan Saryono, 2008). Menyeimbangkan urusan menjaga produksi ASI agar terus optimal, menyusui dan mengurus keluarga adalah hal yang tidak mudah. Setiap hari ibu harus memenuhi kebutuhan bayi, keluarga dan diri sendiri. Terkadang sulit sekali bagi ibu untuk membagi perhatian dan menyeimbangkan semua urusan. Jika hal ini terjadi, cobalah untuk selalu mengingat bahwa ibu telah memberikan yang terbaik untuk keluarga ibu sesuai dengan kemampuan ibu. Jangan pernah memaksakan diri sendiri. Ibu akan kelelahan jika berusaha memaksakan diri.

Akibatnya produksi ASI juga tidak optimal. Bersikap ariflah dalam melalui proses ini. Ingatlah, ibu butuh waktu banyak untuk mencintai bayi-nya, sosok mungil yang baru lahir dan butuh waktu singkat sebelum ia tumbuh besar (Soraya, 2008).

Agar proses menyusui berlangsung tanpa kesulitan salah satu faktor penting harus dipenuhi ialah kelancaran pengeluaran ASI. Seorang ibu yang menyusui membutuhkan tambahan kalori lebih banyak dan lazimnya supaya kelancaran ASI-nya maksimal (Suherni dkk, 2008).

Sedangkan dari 15 responden sebanyak 3 responden yang melakukan perawatan payudara baik, tetapi kelancaran pengeluaran ASI-nya tidak lancar. Hal ini disebabkan selama hamil ibu tidak melakukan perawatan payudara, dan perawatan payudara hanya dilakukan pasca persalinan, maka akan menimbulkan beberapa masalah misalnya ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol (Saryono dan Pramitasari, 2008), selain itu banyaknya ASI yang akan dihasilkan seorang ibu tidak tergantung pada besar payudara, tetapi gizi ibu selama hamil dan menyusui, serta cara menyusui bayi (Prasetyono, 2009).

Menurut Indiarti (2007) cara meningkatkan kualitas ASI selain perawatan payudara juga diperlukan minum 8-12 gelas perhari, daun pucuk katuk dan sayur asin membuat air susu lebih banyak keluar, faktor jiwa pun penting, ibu yang hidup tenang lebih banyak mengeluarkan susus dari pada ibu yang sedang dalam kesedihan, dengan obat-obatan sesuai petunjuk dokter. Cara yang terbaik untuk menjamin pengeluaran air susu ibu ialah bagaimana mengusahakan agar setiap kali menyusui buah dada betul-betul kosong, karena pengosongan buah dada dengan waktu tertentu itu merangsang kelenjar buah dada untuk membuat susu lebih banyak. Sebab-sebab buah dada akan terisap habis

antara lain disebabkan bayi lemah, putting susu lecet, produksi susu berlebihan. Dalam hal buah dada belum kosong betul sehabis menyusui, biasanya harus dikosongkan dengan jalan memompa atau mengurut. Susu yang diperas itu boleh diberikan pada bayi (Indiarti, 2007).

Beberapa penyebab ASI tak mau keluar kebanyakan memang karena factor psikis. Jika memang sejak awal diniatkan dan diyakini untuk memberikan ASI, pastilah susu juga akan keluar. Makin kurang persiapan, tekanan pada pikiran, atau ketidakmauan karena berbagai alasan, akan menghambat keluarnya ASI. Tapi, pada umumnya, masalah tidak keluar atau terhambatnya ASI dikarenakan dua hal: ASI kepenuhan dan saluran susu tersumbat. Hal ini dapat dilihat dari item pertanyaan mengompres kedua putting payudara dengan sabundan menggunakan BH yang menopang payudara.

Menurut Saryono dan Pramitasari (2008), Pada saat hamil, ukuran payudara membesar karena bertambahnya saluransaluran air susu, sebagai persiapan laktasi. Kondisi payudara biasanya akan berubahubah setelah tiga hari pasca melahirkan. Namun itu bukan berarti tak ada cara membuat payudara tetap terlihat indah dan kencang. Apalagi setelah persalinan dan di saat menyusui. Selain terlihat indah, perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara. Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan (Ambarwati dan Wulandari, 2006). Secara fisiologis menurut Rustam (2000) sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah

persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Hal ini dapat dilihat dari item pertanyaan melakukan pengurutan pada payudara dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dengan gerakan (keatas, kesamping, kebawah, dan kedepan) sambil menghentakkan, melakukan pengurutan pada payudara dengan jari-jari tangan, mengompres payudara dengan air dingin setelah melakukan pengurutan dan mengakhiri mengompres payudara dengan air hangat.

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan refleksi pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Pramitasari dan Saryono, 2008).

KESIMPULAN

Ibu post partum yang perawatan payudara pada masa nifas kurang baik di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo dari 31 responden sebanyak 16 responden (51,6 %).

Ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI yang lancar di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo sebanyak 16 responden (51,6 %).

Ada hubungan yang bermakna antara perawatan payudara ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo dengan $\rho = 0,007$.

SARAN

1. Bagi Masyarakat

Kepada masyarakat terutama ibu menyusui hendaknya melakukan perawatan payudara untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dan mengikuti penyuluhan serta anjuran dari tenaga kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk mempersiapkan ibu nifas pada saat menyusui diperlukan suatu usaha yang baik, diharapkan bidan desa dan tenaga kesehatan lainnya diharapkan agar ikut serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perawatan payudara bagi ibu menyusui dengan cara memberikan motivasi melalui penyuluhan kepada ibu nifas saat hamil sampai masa nifas.

3. Bagi Peneliti

Perlunya meneliti faktor-faktor lain yang belum diteliti oleh peneliti berkaitan dengan kelancaran pengeluaran ASI seperti makanan dan gizi ibu saat menyusui, kondisi psikis, faktor istirahat, faktor isapan anak sehingga dapat lebih terbukti serta perlu diadakan penelitian di tempat yang berbeda dengan judul yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati dan Wulandari. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press.
- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2005. *Manajemen Laktasi Buku Paduan Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Indiarti, M. T. 2007. *Paduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta : Diglossis Media.
- Jenny, Sr. 2006. *Perawatan Masa Nifas Ibu dan Bayi*. Yogyakarta: Sahabat Setia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2009. *Buku Pintar ASI eksklusif pengenalan, praktik, dan pemanfaatannya*. Jogjakarta: Diva Press.
- Proverawati dan Rahmawati. 2010. *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pusdiknakes. 2001. *Perawatan Payudara Pasca Melahirkan*: Jakarta: Depkes RI.
- Saryono dan Pramitasari. 2008. *Perawatan Payudara Dilengkapi dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Payudara*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press.
- Setiawan dan Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sinsin, lis. 2008. *Masa Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Soetjiningsih, 2002. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Soraya, Luluk Leli. 2008 Tips Memperbanyak ASI. Retrieved on 30 Maret from , <http://www.lsoraya.multiply.com>.
- Sugiono Prof. Dr. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suherni, dkk. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Jogjakarta: Fitramaya.
- Suradi, Ruliana Prof. Dr. 2008. *Manajemen Laktasi*. Jakarta. Perkumpulan Perinatologi Indonesia.

Suyanto dan Salamah. 2008. *Riset Kebidanan Metodologi dan Aplikasi*. Jogjakarta : Mitra Cendekia Press.

Handayani, Iestari. 2003. *Tanaman Obat untuk Masa Kehamilan & Pasca Melahirkan*.