

**HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DAN NUTRISI DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU
MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUAMANG KUNING X TAHUN 2015**

**RELATIONSHIP WITH TREATMENT OF BREAST AND NUTRITION ASI PRODUCTION IN NURSING
MOTHERS WORK IN THE HEALTH KUAMANG KUNING X 2015**

Marinawati Ginting
STIKes Prima Jambi

Korespondensi penulis : marinawati.ginting@stikesprima-jambi.ac.id

ABSTRAK

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi pada kelenjar payudara. Produksi ASI normal dan asupan bayi bervariasi untuk setiap waktu menyusui dengan jumlah berkisar antara 450 - 1200 ml dengan rata-rata antara 750-850 ml per hari. Banyaknya ASI yang berasal dari ibu yang mempunyai status gizi buruk dapat menurun sampai jumlahnya hanya 100-200 ml per hari. Selama proses menyusui sebaiknya ibu menyusui melakukan perawatan payudara agar tetap bersih dan terawat. Perawatan yang tepat akan membantu merangsang payudara untuk memproduksi ASI lebih banyak. Dengan perawatan payudara, hipofisis dipengaruhi untuk mengeluarkan hormon *prolaktin* dan *oksitosin*, adapun sebagai tujuan penelitiannya hubungan perawatan payudara dan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain *cross sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan perawatan payudara dan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menyusui di wilayah kerja Kuamang Kuning X dengan jumlah sampel sebanyak 77 ibu menyusui. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara, data dianalisis dengan univariat dan bivariat.

Hasil penelitian ada hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 dengan nilai $p\text{-value} = 0,011$ ($p\text{-value} < 0,05$). Ada hubungan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 dengan nilai $p\text{-value} = 0,021$ ($p\text{-value} < 0,05$). Saran agar meningkatkan peran petugas kesehatan khususnya Bidan yang bertugas untuk pelayanan dan pemberian informasi tentang perawatan payudara, manfaat melakukan perawatan payudara, cara mencegah agar payudara tidak membengkak dan akibat lanjut apabila tidak melakukan perawatan payudara. Pemberian informasi dapat menggunakan leaflet, brosur dan poster.

Kata Kunci : Produksi ASI, Perawatan Payudara dan Nutrisi

ABSTRACT

Milk production can be increased or decreased depending on the stimulation of the mammary gland. Normal milk production and infant intake varies for each feeds in amounts ranging from 450 -1200 ml with an average between 750-850 ml per day. The amount of milk that comes from mothers who have poor nutritional status can be decreased until there were only 100-200 ml per day. During breast feeding mothers should breastfeed perform breast care to keep them clean and well maintained. Proper care will help stimulate the breasts to produce milk more. With the treatment of breast, pituitary induced to secrete the hormone prolactin and oxytocin, as for as the goal penelitiannya relations breast care and nutrition with milk production in nursing mothers in Puskesmas Kuamang Kuning X 2015. This study is a cross-sectional quantitative research design which aims to determine the relationship of breast care and nutrition with milk production in nursing mothers in Puskesmas Kuamang Kuning X Year 2015. The population in this study are all mothers who breastfeed in Kuamang Wilker Kuning X with a sample size 77 nursing mothers. The data collection is done by observation and interviews, the data analysed with univariate and bivariate. The results of the study there is a connection with the treatment of breast milk production in nursing mothers in Puskesmas Kuamang Kuning X 2015 with a $p\text{-value} = 0.011$ ($p\text{-value} < 0.05$). There is a relationship of nutrition with milk production in nursing mothers in Puskesmas Kuamang Kuning X 2015 with a $p\text{-value} = 0.021$ ($p\text{-value} < 0.05$). Suggestions for improving the role of health workers khususnya midwife in charge for the service and the provision of information about breast care, breast care benefits, how to prevent breast did swell and result-up if not done breast care. Provision can use the information leaflets, brochures and posters

Keywords: milk production, Breast Care and Nutrition

PENDAHULUAN

UNICEF (2009) menyatakan sebanyak 30 ribu kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian anak Balita di dunia pada tiap tahunnya bisa dicegah melalui pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan sejak tanggal kelahirannya tanpa harus memberikan makanan serta minuman tambahan kepada bayi. UNICEF juga mengungkapkan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan untuk meninggal dunia pada bulan pertama kehidupannya 25 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang disusui ibunya secara eksklusif dikarenakan bayi mendapatkan kekebalan terhadap berbagai penyakit melalui ASI.

Selama proses menyusui sebaiknya ibu menyusui melakukan perawatan payudara agar tetap bersih dan terawat. Perawatan yang tepat akan membantu merangsang payudara untuk memproduksi ASI lebih banyak. Dengan perawatan payudara, hipofisis dipengaruhi untuk mengeluarkan hormon *prolaktin* dan *oksitosin*. Selain itu, dengan perawatan payudara yang benar dan dilakukan secara teratur, akan menghindari dari berbagai masalah selama menyusui yang dapat mengganggu kenyamanan (Bobak, 2005).

Banyak penelitian yang menunjukkan bahaya tidak menyusui bayi yang bisa di alami oleh ibu dan bayi sendiri. Beberapa penelitian dan Dokter berpendapat bahwa ibu yang tidak menyusui bayi dan menggantinya dengan susu formula bisa meningkatkan resiko diantaranya infeksi, peningkatan obesitas, diabetes, kanker payudara, kanker ovarium, leukemia dan sindrom kematian mendadak. Sedangkan pada bayi dapat menyebabkan resiko infeksi lebih tinggi, obesitas, diabetes, perkembangan otak rendah, kanker pada usia anak, dan sindrom kematian mendadak.

Berdasarkan laporan registrasi Kohort bayi Puskesmas Kuamang Kuning X, diketahui bahwa jumlah ibu bersalin sebanyak 388 ibu yang berasal dari 4 kelurahan di wilayah kerja Puskesmas kuamang kuning x Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Berdasarkan survei awal tanggal 25 Januari 2015 dengan ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kuamang Kuning X, diketahui bahwa dari 6 ibu, 3 ibu mengatakan berat badan bayinya naik kurang dari 500 gram per bulan, 1 ibu mengatakan bayinya buang air kecil berwarna kuning tua dengan bau yang tajam dan 2 ibu mengatakan bayinya buang air kecil lebih dari 6 kali perhari dengan warna urine jernih. Dari 6 ibu menyusui ini ada 2 ibu yang mengatakan melakukan perawatan payudara sederhana seperti mengoleskan *baby oil* dan 4 ibu mengatakan menyusui anaknya kurang dari 8 kali/hari dengan alasan puting susu yang lecet, dan masih terdapatnya ibu menyusui yang tidak melakukan perawatan payudara dan kurangnya nutrisi ibu sehingga mempengaruhi produksi asi yang akan diberikan kepada bayi.

Berdasarkan latar belakang tersebut diketahui pentingnya pemberian ASI bagi bayi berusia 0-6 bulan dan dari data yang diperoleh Puskesmas Kuamang Kuning X merupakan salah satu puskesmas perawatan dengan jumlah persentase ibu menyusui terendah. Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan perawatan payudara dan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional* bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independen dan variable dependen. Adapun hal yang diteliti yaitu hubungan perawatan payudara dan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 yang berjumlah 388 ibu menyusui. Teknik pengambilan sampelnya dengan *proporsional random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 77 ibu menyusui. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 s/d 8 Agustus 2015. Data yang diperoleh

dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *statistic chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan perawatan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 (N = 77)

Perawatan payudara	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	57	74
Baik	20	26
Jumlah	77	100

Sumber : Data Primer Terolah Tahun 2015

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk melakukan perawatan payudara. Hal ini dapat dilihat dari tabel 1 diketahui bahwa sebagian responden perawatan payudara kurang baik sebanyak 57 (74%) responden. Sedangkan perawatan payudara yang baik sebanyak 20 (26%) responden. Banyaknya ibu yang menyusui tidak melakukan perawatan payudara disebabkan ibu menyusui tidak

memahami bagaimana cara untuk perawatan payudara, ini karena masih jarang penyuluhan tentang perawatan payudara, kemudian ibu menyusui sendiri kurang bisa melakukan cara perawatan payudara. Dengan demikian untuk ibu menyusui diharapkan sesering mungkin untuk mencari informasi dan membaca langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara yang baik dan benar serta mengikuti kegiatan penyuluhan di adakan oleh pelayanan kesehatan baik di posyandu maupun di Puskesmas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan nutrisi ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 (N = 77)

Nutrisi ibu menyusui	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	58	75,3
Baik	19	24,7
Jumlah	77	100

Sumber : Data Primer Terolah Tahun 2015

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa makanan/nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk mendapatkan kecukupan nutrisi terhadap kelangsungan jangka panjang untuk bayi, berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian Nutrisi ibu menyusui yang kurang baik sebanyak 58 (75,3%), sedangkan Nutrisi ibu menyusui yang baik sebanyak 19 (24,7%) responden. Dengan demikian banyak ibu menyusui yang tidak terpenuhi makanan atau nutrisi dikarenakan oleh ibu tersebut tidak mengetahui secara detail bagaimana yang dikatakan nutrisi yang baik untuk ibu

menyusui baik secara kualitas ataupun banyaknya makanan yang harus dikonsumsi setiap ibu. Dalam proses menyusui, ibu perlu mengerti pentingnya gizi untuk ibu menyusui. Hal ini bertujuan untuk menjamin kesehatan ibu dan kelancaran ASI bagi si kecil, tentunya lancar tidaknya ASI dikontrol oleh dua mekanisme, yakni hormonal dan gizi untuk ibu menyusui. Keseimbangan hormon dapat dicapai dengan mengonsumsi gizi untuk ibu menyusui yang cukup, baik dari sisi kuantitas, jumlah kilokalori, maupun kualitas dari sisi kelengkapan makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro

nutrisinya (vitamin, mineral, fitonutrisi) (Ambarwati, 2010).

Diharapkan ibu menyusui perlu mengkonsumsi makanan bergizi dengan beberapa cara yang dilakukan yakni cara yang biasa untuk memulai ikatan jangka

panjang yang kuat antara ibu dan si kecil. Tidak hanya memenuhi kebutuhan emosional, menyusui juga sangat menguntungkan bagi ibu dan si kecil dari sisi kesehatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 (N = 77)

Produksi ASI ibu menyusui	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	40	51,6
Baik	37	48,1
Jumlah	77	100

Sumber : Data Primer Terolah Tahun 2015

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa produksi ASI merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk melakukan mencukupi kebutuhan konsumsi bayi dan jangka panjang untuk bayi, Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian Produksi ASI ibumenyusui yang kurang baik sebanyak 40 (51,6%), sedangkan Produksi ASI ibu menyusui yang baik sebanyak 37 (48,1%) responden.

Banyaknya ibu yang produksi ASInya tidak mencukupi untuk bayinya dikarenakan banyak problem dan masalah pada ibu menyusui yakni ada yang air susunya tidak ada sehingga formula, akan tetapi tidak terlepas juga dengan kreatifitas dan upaya ibunya bagaimana untuk ada produksi ASInya, dimana kita ketahui bahwa Produksi ASI sebenarnya bisa diperbanyak secara alami, termasuk dengan mengkonsumsi makanan sehat secara seimbang. Hal ini karena salah satu penyebab ASI susah keluar adalah

karena asupan gizi yang tidak terpenuhi di dalam tubuh ibu.

Pentingnya meningkatkan produksi ASI tidak terlepas dari peran ASI yang sangat baik bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, para ibu harus mulai meningkatkan kesadaran untuk memberikan ASI terbaik, dan melakukan upaya meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan makanan sehat (Roesli, 2008).

Diharapkan kepada ibu yang ingin meningkatkan produksi ASI ada beberapa makanan yang dapat dipilih yaitu seperti pepaya, pare, bayam, daun katuk, ubi jalar, kacang-kacangan, dan wortel. Makanan tersebut tentu tidak asing lagi bagi Anda karena diantaranya sudah sering dikonsumsi sebagai buahan dan sayuran sehari-hari. Beberapa tanaman lokal juga dikenal dapat memperbanyak ASI bila dikonsumsi, seperti daun bangunbangun yang banyak digunakan oleh penduduk di Medan, kembang honje atau kecombrang yang digunakan untuk memasak megono, dan biji wijen hitam.

Tabel 4. Distribusi hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 (N = 77)

Perawatan payudara	Produksi ASI				Total		P-value
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	35	61,4	22	38,6	57	100	0,011
Baik	5	25	15	75	20	100	
Total	40	51,9	37	48,1	77	100	

Hasil analisis hubungan antara perawatan payudara ibu menyusui dengan produksi ASI dengan diperoleh bahwa dari 57 responden yang perawatan payudara baik ada sebanyak 22 (38,62%). Sedangkan diantara ibu menyusui ada 15 (75%) yang produksi ASInya baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,011$ ($p\text{-value} < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara perawatan payudara ibu menyusui dengan produksi ASI ibu menyusui. Walaupun produksi ASI baik dan banyak ibu yang melakukan perawatan payudara tidak menutup kemungkinan untuk mendapatkan produksi ASI kurang, jadi untuk ibu yang menyusui sebaiknya selalu melakukan perawatan payudara.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa perawatan payudara pada ibu nifas yang menyusui, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa sebagian besar ibu menyusui banyak ibu-ibu yang tidak melakukan perawatan payudara. Hal ini disebabkan karena faktor lain seperti kurangnya minat ibu menyusui untuk melakukan perawatan payudara sehingga pelaksanaan perawatan payudara pun tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Perawatan payudara yang kurang baik tersebut banyak terjadi akibat adanya kesalahan dalam melakukan pengurutan pada payudara, karena antara langkah pengurutan yang satu dengan yang lainnya hampir sama sehingga responden terkadang sulit membedakan. 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. Perawatan payudara tersebut merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI. Apabila perawatan payudara dapat dilakukan dengan baik, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Sedangkan pada perawatan payudara yang dilakukan kurang baik, maka produksi ASI tidak akan berjalan lancar (Pramitasari, 2009).

Seorang ibu yang memiliki motivasi yang tinggi maka akan terbentuknya perilaku perawatan payudara dengan baik dan seorang ibu yang memiliki motivasi yang rendah akan mempengaruhi dorongan ibu untuk melakukan perawatan payudara.

Diharapkan kepada ibu menyusui yang malas melakukan perawatan payudara sebaiknya diberikan motivasi mengenai pentingnya perawatan payudara dan pada tiap kali kunjungan ibu menyusui dianjurkan untuk menerapkan langkah perawatan payudara. Selain itu, bagi ibu menyusui yang menganggap bahwa langkah-langkah dalam perawatan payudara terlalu rumit maka sebaiknya mengajarkan pada ibu menyusui tiap-tiap langkah dalam melakukan perawatan payudara sampai ibu menyusui benar-benar mengerti, memahami dan mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri.

Tabel 5. Distribusi hubungan Makanan/nutrisi dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 (N = 77)

Makanan/Nutrisi	Produksi ASI				Total		P-value
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	35	60,3	23	39,7	58	100	0,021
Baik	5	26,3	14	73,7	19	100	
Total	40	51,9	37	48,1	77	100	

Hubungan antara Makanan/nutrisi ibu menyusui dengan produksi ASI dengan diperoleh bahwa ada sebanyak 23

(39,7%) ibu yang kurang baik Makanan/nutrisinya. Sedangkan diantara 6 ibu menyusui ada 14 (73,7%) yang

produksi ASInya baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $pvalue = 0,021$ ($p-value < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara Makanan/nutrisi ibu menyusui dengan produksi ASI ibu menyusui. Walaupun produksi ASI baik dan banyak ibu mengonsumsi makanan yang bernutrisi tidak menutup kemungkinan untuk mendapatkan produksi ASI kurang, jadi untuk ibu yang menyusui sebaiknya selalu mengonsumsi makanan yang bergizi.

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan teratur maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Selain itu beberapa makanan yang di sinyalir dapat mengganggu produksi ASI yaitu: produk olahan yang berbahan susu, biji-bijian dan kacang-kacangan, makanan pedas dan makanan yang mengandung gas. Kandungan protein alergenik pada produk-produk olahan berbahan susu dapat masuk ke ASI dan menghasilkan gejala-gejala sakit perut pada bayi. Pada biji-bijian yang paling alergenik adalah gandum, jagung dan kacang tanah. ASI akan terasa berbeda setelah ibu mengonsumsi makanan pedas, sehingga dapat menimbulkan protes dari lambung bayi atau sakit perut. Makanan yang mengandung gas dapat membuat bayi banyak mengeluarkan gas pula (www.ask.com: 2010).

Ibu yang menyusui memiliki alasan yakni belum keluarnya ASI di hari pertama sejak melahirkan bukan alasan yang tepat untuk memberikan susu formula. Akan tetapi, harus tetap diupayakan dengan cara 'kloning', yaitu mendekati bayi pada ibunya begitu lahir agar ASI terangsang keluar. Bahkan pemberian susu botol pada hari pertama sejak lahir bisa mengakibatkan bayi menjadi bingung puting, yang menyebabkan bayi mengisap puting dengan cara salah, yang dapat menyebabkan lecet puting dan berbagai masalah menyusui lainnya.

Dengan demikian sesuai dengan penelitian Pramitasari (2009), hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara ibu yang

mengonsumsi makanan selama menyusui lebih banyak dengan ibu hamil yang makannya sama saja dengan sebelum menyusui. Ibu menyusui yang makannya lebih banyak 1-2 porsi perhari dari sebelum menyusui dan sesekali minum susu ternyata ASI-nya lebih cepat keluar, yaitu antara 30 menit sampai kurang dari tiga jam setelah menyusui. Adapun ibu yang selama menyusui makannya sama saja dengan sebelum menyusui, ASI-nya lebih lama keluar, yaitu lebih dari tiga jam sesudah menyusui, bahkan ada yang baru keluar dua hari setelah kelahiran.

Diharapkan untuk mengatasi masalah ketidaklancaran produksi ASI, maka anjurkan pada ibu nifas untuk makan makanan yang bergizi sehingga kebutuhan nutrisinya dapat terpenuhi dengan baik, anjurkan ibu menyusui minum air putih yang banyak agar ibu menyusui tidak mengalami dehidrasi sehingga suplai ASI dapat berjalan lancar dan ibu nifas harus banyak istirahat agar kondisinya tetap terjaga dengan baik.

SIMPULAN

Gambaran perawatan payudara kurang baik sebanyak 57 (74%) responden. Sedangkan perawatan payudara yang baik sebanyak 20 (26%) ibu menyusui. Gambaran Nutrisi ibu menyusui yang kurang baik sebanyak 58 (75,3%), sedangkan Nutrisi ibu menyusui yang baik sebanyak 19 (24,7%) ibu menyusui. Gambaran Produksi ASI ibu menyusui yang kurang baik sebanyak 40 (51,6%), sedangkan Produksi ASI ibu menyusui yang baik sebanyak 37 (48,1%) ibu menyusui. Ada hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 dengan nilai $p-value = 0,011$ ($p-value < 0,05$). Ada hubungan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuamang Kuning X Tahun 2015 dengan nilai $pvalue = 0,021$ ($p-value < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

Bobak at all. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta. EGC.

Ambarwati, E & Wulandari, D. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Roesli, Utami. 2008. *Manfaat ASI Dan Menyusui*. Jakarta: Puspaswara.

Puskesmas kuamang kuning x tahun 2014.jumlah ibu bersalin di puskesmas kuamang kuning x