

## **Pengaruh Perawatan Payudara, Asupan Makanan, dan Teknik Menyusui Terhadap Produksi Asi Ibu Bersalin Di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022**

**Menno Eka Desthya<sup>1</sup>, Rindu<sup>2</sup> Hafizurrachman<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju, Indonesia*

### **ABSTRACT**

**Background:** Breast milk plays an important role in creating healthy babies, because breast milk contains several nutrients that are useful for body growth and baby brain development. Infant mortality rates are mostly related to nutritional factors, infant mortality can be reduced by providing breast milk (ASI).

**Purpose:** This study aims to determine the effect of breast care, food intake, and breastfeeding techniques on the milk production of mothers giving birth at BPS Ira Setianingrum in 2022.

**Methods:** This type of research is a quantitative study, using a correlation analytic descriptive research method with a cross sectional approach. The population of all maternity patients at BPS Ira Setianingrum is 180 people. The total sample is 90 respondents who meet the inclusion criteria. The sampling technique uses probability sampling technique, the sample selection is by simple random sampling technique, namely by lottery. The data collection instrument used a questionnaire, in the form of positive questions with closed ended questions with multiple choices. Data analysis was carried out in a multivariate manner using SEM with SmartPLS.

**Results:** Production of breast milk for mothers giving birth is influenced by breast care by 66.5%, food intake by 81.4%, breastfeeding technique by 43%.

**Conclusion:** The model is able to explain the variability of the data by 92.3%, while 7.7% is explained by other variables not examined in this study. It is hoped that breast care, food intake, and breastfeeding techniques can increase the milk production of mothers giving birth at BPS Ira Setianingrum.

**Keywords:** Food Supply; Breast Care; Maternity Breast Milk Production; Breastfeeding Technique.

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa nifas (puerperium) adalah masa yang di mulai setelah plasenta ke luar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik secara kualitas maupun kuantitas. Manfaat ASI bagi bayi yaitu agar dapat memulai kehidupannya dengan baik, mengandung antibody, ASI mengandung komposisi yang tepat, Memberi rasa aman dan nyaman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi, Terhindar dari alergi, ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara, asupan makanan, dan teknik menyusui terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.

**Metode:** Metodologi yang digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu diskriptif.

**Hasil:** Menurut hasil pengambilan data ibu post-partum yang ASI keluar dengan lancar berjumlah 22 responden dari 28 responden yang telah ditentukan dengan presentase 79%. Faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor hisapan bayi dan frekuensi pemberian.

**Kesimpulan:** Perawatan yang dimulai sejak masa kehamilan untuk mengurangi insiden ASI tidak keluar saat setelah melahirkan. Sehingga dapat mengurangi bayi dalam pemberian susu formula, serta meningkatkan kesejahteraan bayi mendapatkan ASI.

**Kata Kunci:** Masa Nifas, ASI, Faktor yang mempengaruhi

## LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan yang terjadi pada ibu dan anak masih menjadi pokok permasalahan utama di Indonesia, hal ini ditandai dengan masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 diperoleh AKI di Indonesia 230 per 100.000 KH (Kelahiran Hidup), namun jika dilihat tren penurunannya, masih sangat lambat. (Oscar Primadi, 2020). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kematian bayi sebagian besar terkait dengan faktor nutrisi, kematian bayi dapat dikurangi dengan memberikan Air Susu Ibu (ASI). ASI berperan penting menciptakan bayi sehat, sebab ASI mengandung beberapa nutrisi yang berguna untuk pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak bayi. ASI juga mengandung zat-zat yang meningkatkan imunitas dan melindungi bayi dari berbagai penyakit. Salah satu upaya untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI yaitu pemberian ASI dini segera setelah bayi lahir. (who statistik, 2022)

Faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI. Menurut dokter spesialis anak dan konselor laktasi unsur yang sangat berpengaruh dalam produksi ASI adalah hormonal yaitu prolaktin dan oksitosin. (Jeanne-Roos Tikoalu, 2022) Faktor psikologi merupakan hal yang perlu diperhatikan, setelah melahirkan ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang mengakibatkan perubahan psikisnya, Ibu menyusui penting untuk menjaga suasana hati dan jiwa agar dalam kondisi baik dan bahagia. Bila ibu dalam kondisi lelah atau stres, produksi hormone oksitosin bisa terhambat kemudian menghambat proses keluarnya ASI.

Ibu menyusui mengalami kegelisahan, kecemasan dan ketidaknyamanan secara psikologis pada waktu menyusui, ditemukan pada sebagian besar ibu yang bersalin di BPS Ira Setianingrum Jakarta. Dampak psikologis akan berkaitan dengan kelancaran produksi ASI, dimana ibu merasa pesimis mengenai jumlah ASI yang dihasilkan. Masalah seperti ini sering dijumpai pada ibu masa postpartum, kekecewaan ini bisa terjadi karena adanya masa transisi menjadi orangtua. Kecemasan saat post partum akan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kecemasan itu sendiri mulai timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru dimulai dari kehamilan, proses melahirkan dan setelah melahirkan. (Pratiwi et al., 2021)

Data Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu yang mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar sebesar 67% dari seluruh ibu menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Semakin cukup status gizi ibu tersebut maka akan semakin siap otot payudara dalam memproduksi ASI. Status gizi ibu yang kurang/kurus selama menyusui

akan berdampak semakin buruknya status gizi ibu seiring dengan lamanya waktu menyusui, jika disertai dengan asupan makanan yang kurang memadai.(Roesli, 2013) Ketidaklancaran dalam pengeluaran ASI itu sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor fisik maupun psikologis. Faktor lain dalam Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti: perawatan payudara, asupan makanan, dan tehnik menyusui.(Imasrani et al., 2016)

Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO.(Dewi, 2019) Perawatan payudara pada masa nifas adalah suatu kebutuhan bagi ibu yang baru saja melahirkan. Masa nifas sendiri adalah selama enam minggu atau 40 hari setelah persalinan. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Hal ini terjadi karena pada masa ini ibu mengalami perubahan fisik dan alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi maupun perubahan psikologis untuk mendapatkan keturunan baru. Dengan melakukan perawatan yang tepat yang biasanya berupa pegurutan dan pemijatan menggunakan beberapa bahan dan alat-alat yang alami, diharapkan ibu merasa lebih nyaman menyusui bayinya.(Kemenkes, 2014)

Kelancaran produksi ASI akan membantu keberhasilan ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga akan membantu proses tumbuh kembang bayi, ASI eksklusif merupakan salah satu hal yang penting asupan nutrisi pada masa *gold periode*/seribu hari pertama kehidupan sesuai dengan yang direkomendasikan oleh WHO. Akibat dari produksi ASI yang tidak lancar, maka ibu mengalami rasa kurang percaya diri untuk menyusui bayinya. Dampak mikro pada bayi adalah meningkatnya pemberian makanan pengganti ASI sementara pencernaan bayi (terutama pada kelahiran kurang bulan) belum siap menerima, sehingga anak akan mengalami gangguan gizi. Berdasarkan fakta bahwa masih banyaknya dijumpai produksi ASI Ibu tidak lancar maka akan berdampak pada bayinya sehingga perlu dilakukannya KIE pada ibu saat melakukan pemeriksaan kehamilan dan ibu *postpartum* mengenai pentingnya asupan nutrisi saat hamil dan nifas, pentingnya rangsangan dari hisapan bayi sedini mungkin untuk kelancaran produksi ASI berikutnya, serta membantu ibu untuk mengatasi rasa cemas karena kurangnya produksi ASI dihari awal setelah persalinan.(Kurniawati & ., 2021)

Salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal karena asupan makanan ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang dan juga mengkonsumsi makanan yang kurang teratur maka produksi ASI tidak mencukupi untuk bayi. Asupan makanan memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal karena produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berkaitan dengan asupan makanan ibu. Ibu menyusui dianjurkan makan sebanyak 6 kali perhari, minum 3 liter air perhari sesuai frekuensi menyusui bayinya karena setelah menyusui ibu akan merasa lapar. Ibu dianjurkan minum setiap kali menyusui dan mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari. Ibu menyusui dengan gizi yang baik, mampu menyusui bayi minimal 6 bulan. Sebaliknya pada ibu yang gizinya kurang baik tidak mampu menyusui bayinya dalam jangka waktu selama itu, bahkan ada yang air susunya tidak keluar.(Utari & Desvira, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di BPS Ira Setianingrum pada 6 ibu nifas terdapat ibu yang tidak melakukan perawatan payudara masa kehamilan 50% dan yang melakukan perawatan payudara 50%. Ibu yang mendapatkan asupan

makanan yang cukup 65% dan yang kurang asupan makanan masa kehamilan 35%. Ibu yang mengerti cara memberikan ASI secara benar 50% dan tidak mengerti cara memberikan ASI yang benar 50%. Ibu yang dapat memberikan ASI adalah 50% dan yang tidak dapat memberikan ASI adalah 50%. Dari hasil observasi dan wawancara dengan pasien didapatkan data bahwa ibu selalu menanyakan apakah ASI yang ia berikan dapat memenuhi kebutuhan bayinya, hal ini disebabkan karena ibu baru saja mengalami proses kelahiran yang membuat kekhawatiran ibu sehingga akan menurunkan volume ASInya. Akibatnya setelah 2 hari melahirkan ASI yang diproduksi oleh ibu hanya sedikit bahkan tidak keluar.

## **TUJUAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Perawatan Payudara, Asupan Makanan, dan Tehnik Menyusui terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif ini dapat menerapkan analisa signifikansi yaitu metode yang digunakan untuk menjelaskan bukti hubungan sebab akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya. Sehingga dapat diketahui variabel yang mempengaruhi dan variabel yang dipengaruhi. Hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya, yang diteliti dalam hal ini adalah perawatan payudara, asupan makanan, dan tehnik menyusui, terhadap produksi ASI ibu bersalin. (Sugiyono, 2015)

Desain penelitian menggunakan deskriptif analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Metode deskriptif analitik korelasi pada penelitian ini digunakan untuk mengukur pengaruh perawatan payudara, asupan makanan, dan tehnik menyusui terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perawatan payudara, asupan makanan, dan tehnik menyusui, yang diukur bersamaan dengan variabel dependen yaitu produksi ASI ibu bersalin. (Putri & Adriyani, 2018)

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner dengan bentuk pertanyaan positif dengan pertanyaan tertutup (*close ended*) dengan *multiple choice*, yaitu pemberian kuesioner tentang yaitu produksi ASI ibu bersalin, perawatan payudara, asupan makanan, dan tehnik menyusui.

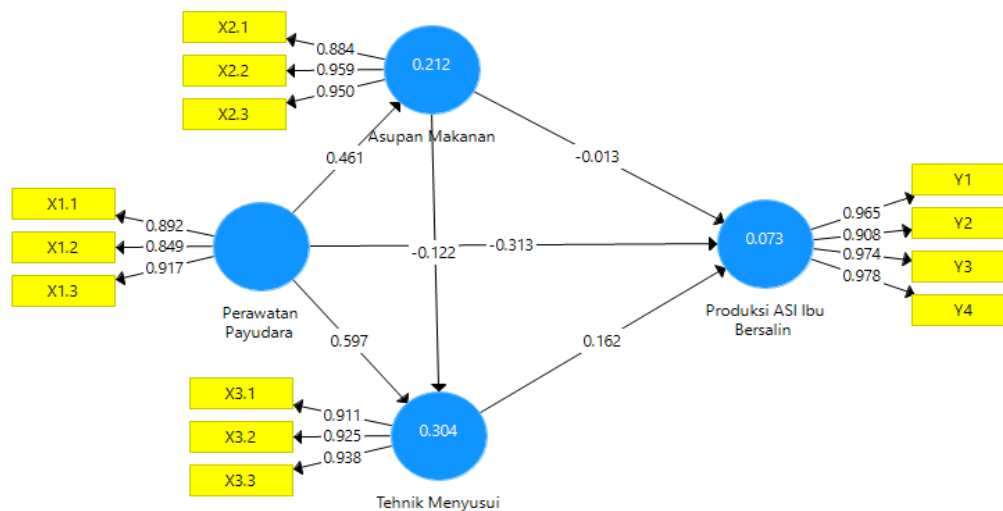
Data sekunder pada penelitian ini diperoleh melalui dokumentasi atau arsip yang ada di BPS Ira Setianingrum untuk mendukung data primer. Data sekunder meliputi catatan atau dokumen yang ada di area penelitian untuk mengambil data jumlah pasien ibu bersalin.

Analisis dalam penelitian ini yaitu analisis multivariat dengan menggunakan *Structural Equation Model* (SEM) dengan *SmartPLS* 3.0 versi 25. Analisis multivariat dilakukan terhadap lebih dari satu variabel pengolahan variabel dalam jumlah yang banyak untuk menilai pada objek yang diamati variabel yang diduga berhubungan satu sama lain atau berkorelasi.

## HASIL

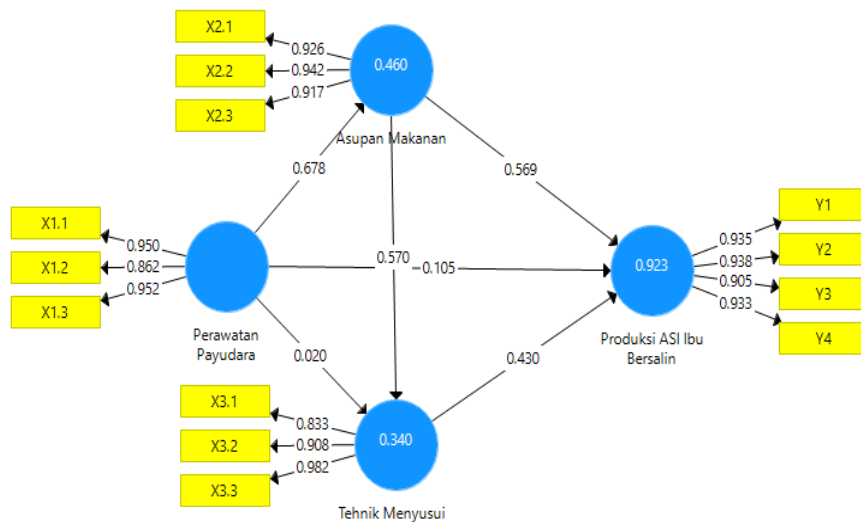
### Pengaruh Langsung Perawatan Payudara terhadap Asupan Makanan di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022.

Ada pengaruh positif yang signifikan antara perawatan payudara terhadap asupan makanan di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif sebesar 0,678, nilai T Statistik sebesar 16,681, nilai T Statistik tersebut signifikan karena berada di atas nilai kritis ( $>1,96$ ), nilai P Value sebesar 0,000, nilai P Value tersebut signifikan karena berada dibawah nilai kritis ( $\leq 0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). T tabel ( $df = N-2= 90-2 = 88$ ) diperoleh nilai T tabel = 0,2072. Jadi nilai T Statistik  $\geq$  T tabel =  $16,681 \geq 0,2072$   $H_0$  ditolak, artinya:  $H_a$ : ada pengaruh positif yang signifikan antara perawatan payudara terhadap asupan makanan di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Perawatan payudara terhadap asupan makanan memberikan pengaruh langsung sebesar 67,8%. Semakin baik perawatan payudara, maka akan semakin baik asupan makanan di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.



### Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Tehnik Menyusui di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022

Tidak ada pengaruh yang tidak signifikan antara perawatan payudara terhadap tehnik menyusui BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak ada pengaruh positif sebesar 0,020, nilai T Statistik sebesar 0,163, nilai T Statistik tersebut signifikan karena berada di atas nilai kritis ( $>1,96$ ), nilai P Value sebesar 0,871, nilai P Value tersebut signifikan karena berada dibawah nilai kritis ( $\leq 0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). T tabel ( $df = N-2= 90-2 = 88$ ) diperoleh nilai T tabel = 0,2072. Jadi nilai T Statistik  $\geq$  T tabel =  $0,163 \geq 0,2072$   $H_0$  diterima, artinya:  $H_a$ : tidak ada pengaruh yang tidak signifikan antara perawatan payudara terhadap tehnik menyusui BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Perawatan payudara terhadap tehnik menyusui memberikan pengaruh langsung sebesar 40,6%. Semakin baik perawatan payudara, maka akan semakin baik tehnik menyusui di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.



### Pengaruh Langsung Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022

Ada pengaruh positif yang signifikan antara perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif sebesar 0,105, nilai T Statistik sebesar 2,391, nilai T Statistik tersebut signifikan karena berada di atas nilai kritis ( $>1,96$ ), nilai P Value sebesar 0,017, nilai P Value tersebut signifikan karena berada dibawah nilai kritis ( $\leq 0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). T tabel ( $df = N-2= 90-2 = 88$ ;) diperoleh nilai T tabel = 0,2072. Jadi nilai T Statistik  $\geq$  T tabel =  $16,681 \geq 0,2072$   $H_0$  ditolak, artinya:  $H_a$ : ada pengaruh positif yang signifikan antara perawatan payudara terhadap asupan makanan di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.

### Pengaruh Langsung Asupan Makanan terhadap Teknik Menyusui di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022

Ada pengaruh positif yang signifikan antara asupan makanan terhadap tehnik menyusui di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif sebesar 0,570, nilai T Statistik sebesar 5,764, nilai T Statistik tersebut signifikan karena berada di atas nilai kritis ( $>1,96$ ), nilai P Value sebesar 0,000, nilai P Value tersebut signifikan karena berada dibawah nilai kritis ( $\leq 0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). T tabel ( $df = N-2= 90-2 = 88$ ) diperoleh nilai T tabel = 0,2072. Jadi nilai T Statistik  $\geq$  T tabel =  $5,764 \geq 0,2072$   $H_0$  ditolak, artinya:  $H_a$ : ada pengaruh positif yang signifikan antara asupan makanan terhadap tehnik menyusui di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.

### Pengaruh Langsung Asupan Makanan terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022.

Ada pengaruh positif yang signifikan antara asupan makanan terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif sebesar 0,569, nilai T Statistik sebesar 12,957, nilai T Statistik tersebut signifikan karena berada di atas nilai kritis ( $>1,96$ ), nilai P Value sebesar 0,000, nilai P Value tersebut signifikan karena berada dibawah nilai kritis ( $\leq 0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). T tabel ( $df = N-2= 90-2 = 88$ ) diperoleh nilai T tabel

= 0,2072. Jadi nilai T Statistik  $\geq$  T tabel = 12,957  $\geq$  0,2072 H<sub>0</sub> ditolak, artinya: H<sub>a</sub>: ada pengaruh positif yang signifikan antara asupan makanan terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.

**Tabel I** Hasil pengukuran *path coefficients* dari variabel perawatan payudara, asupan makanan, tehnik menyusui, dan produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022

Variabel	Asupan Makanan	Perawatan Payudara	Produksi ASI Ibu Bersalin	Tehnik Menyusui
Asupan Makanan			0,569	0,570
Perawatan Payudara	0,678		0,105	0,020
Tehnik Menyusui			0,430	

**Pengaruh Langsung Tehnik Menyusui terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022**

Ada pengaruh positif yang signifikan antara tehnik menyusui terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh positif sebesar 0,430, nilai T Statistik sebesar 9,734, nilai T Statistik tersebut signifikan karena berada di atas nilai kritis (>1,96), nilai P Value sebesar 0,000, nilai P Value tersebut signifikan karena berada dibawah nilai kritis ( $\leq$  0,05) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). T tabel (df = N-2= 90-2 = 88; dengan  $\alpha/2$ ) diperoleh nilai T tabel = 0,2072. Jadi nilai T Statistik  $\geq$  T tabel = 9,734  $\geq$  0,2072 H<sub>0</sub> ditolak, artinya: H<sub>a</sub>: ada pengaruh positif yang signifikan antara tehnik menyusui terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022.

**Tabel II Pengaruh langsung dan tidak langsung (*total effect dan indirect effects*) antar variabel perawatan payudara, asupan makanan, tehnik menyusui, dan produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022**

Variabel	Asupan Makanan	Perawatan Payudara	Produksi ASI Ibu Bersalin	Teknik Menyusui
Asupan Makanan			Direct 0,814	Direct 0,570
			Indirect 0,245	
Perawatan Payudara	Direct 0,678		Direct 0,665	Direct 0,406
			Indirect 0,560	Indirect 0,386
Tehnik Menyusui			Direct 0,430	

## **PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Langsung Perawatan Payudara terhadap Asupan Makanan di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022.**

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama 6 bulan, sebaliknya ibu dengan gizi yang kurang tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar sehingga perawatan payudara pada ibu pun tidak berdampak apa-apa terhadap produksi ASI (Jeanne-Roos Tikoalu, S., 2022).

Menurut Utari, M. D., & Desvira, N. (2021) Perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Dengan perawatan payudara dapat mencegah terjadinya bendungan ASI pada payudara. Pada dasarnya tidak ada pantangan makanan bagi ibu menyusui dan beberapa ibu menyusui merasa mereka bisa makan apapun yang mereka suka. Adakalanya beberapa makanan yang dimakan tersebut dapat mengubah rasa ASI, meskipun sebagian besar bayi tampaknya menikmati bermacam perubahan rasa ASI tersebut, namun banyak juga bayi yang menolak ASI setelah ibunya mengkonsumsi beberapa makanan tertentu. Hal ini merupakan tanda yang jelas bahwa ada kemungkinan makanan yang ibu makan tersebut mempengaruhi kualitas ASI yang diberikan ibu ke bayi. Syarat-syarat bagi ibu menyusui antara lain: susunan menu harus seimbang, dianjurkan minum 8-12 gelas/hari, menghindari makanan yang banyak bumbu, terlalu panas atau dingin, tidak menggunakan alkohol. Untuk kelancaran pencernaan ibu, dianjurkan banyak makan sayuran berwarna misalnya: hijau, kuning atau orange (Jeanne-Roos Tikoalu, S., 2022).

### **Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Teknik Menyusui di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022**

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa perawatan payudara dapat merangsang kelenjar-kelenjar payudara sehingga mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi produksi ASI dan hormon oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Selain itu, perawatan payudara bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah untuk dihisap oleh bayi. Banyak ibu yang mengeluhkan bayi yang tidak mau menyusu, biasanya disebabkan oleh faktor teknik menyusui yang salah seperti puting susu yang masuk dan posisi menyusui yang salah.

Menyusui adalah keterampilan yang dipelajari oleh ibu dan bayi, dimana keduanya membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama 6 bulan (Pratiwi, A. et al., 2021). Teknik menyusui yaitu cara ibu memberikan ASI kepada anaknya dengan memperhatikan perlekatan dan posisi yang benar, sehingga puting susu ibu tidak lecet atau luka saat menyusui dan bayi menyusu dengan nyaman dan tidak gumoh. Sebelum memberikan ASI kepada bayi, ibu sebaiknya melakukan pembersihan payudara, tujuannya supaya area sekitar puting susu tidak terjadi penyumbatan pada saat bayi menyusu. Apabila daerah puting susu mengalami penyumbatan, maka tidak terjadi pengeluaran ASI, sehingga bayi yang menyusu akan mengakibatkan puting susu ibu menjadi lecet (Kemenkes, R. (2014).

### **Pengaruh Langsung Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022**

Perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu bersalin memberikan pengaruh langsung sebesar 66,5%. Semakin baik perawatan payudara, maka akan semakin baik produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa Perawatan payudara dapat merangsang kelenjar-kelenjar payudara sehingga mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI

Perawatan payudara pada masa nifas adalah suatu kebutuhan bagi ibu yang baru saja melahirkan. Masa nifas sendiri adalah selama enam minggu atau 40 hari setelah persalinan. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu Tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) (Pratiwi et al, 2021). Hal ini terjadi karena pada masa ini ibu mengalami perubahan fisik dan alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi maupun perubahan psikologis untuk mendapatkan keturunan baru. Kelancaran produksi ASI akan membantu keberhasilan ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga akan membantu proses tumbuh kembang bayi, ASI eksklusif merupakan salah satu hal yang penting asupan nutrisi pada masa gold periode/seribu hari pertama kehidupan sesuai dengan yang direkomendasikan oleh WHO (Roesli, U., 2013). Akibat dari produksi ASI yang tidak lancar, maka ibu mengalami rasa kurang percaya diri untuk menyusui bayinya. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI.

### **Pengaruh Langsung Asupan Makanan terhadap Tehnik Menyusui di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022**

Asupan makanan terhadap tehnik menyusui memberikan pengaruh langsung sebesar 57%. Semakin baik asupan makanan, maka akan semakin baik tehnik menyusui di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Bahwa menu seimbang dapat mempengaruhi produksi ASI, tanda-tanda air susu ibu lancar dan bayi mendapatkan cukup air susu ibu adalah bayi berkemih 6-8 kali sehari, bayi mengalami peningkatan berat badan rata-rata 500gram perbulan, bayi menyusu lebih sering yaitu 8-12 kali sehari, bayi tampak sehat, warna kulit, dan turgor baik dan cukup aktif.

Pada awal kelahiran bayi pertamanya, seorang ibu mungkin akan mengalami berbagai masalah dalam menyusui seperti cara meletakkan payudara saat menyusui bayinya. Hal ini yang menyebabkan puting nyeri dan lecet. Oleh karena itu perlu diberikan pengetahuan tentang teknik perlekatan menyusui yang baik dan benar Tehnik perlekatan sangat penting dilakukan oleh ibu setelah melahirkan pada awal kelahiran. Perlekatan yang efektif pada ibu menyusui tercapai pada hari ke 14-30 hari post partum. Minggu pertama post partum adalah periode kritis untuk keberhasilan menyusui. Normalnya produksi ASI minimal pada 1-2 hari post partum, dan meningkat signifikan pada 23 hari. Pada masa ini, baik ibu maupun bayi akan belajar bagaimana caranya menyusui (Oscar Primadi, M. 2020).

Masalah menyusui akan terjadi bila pemberian ASI terlambat dan teknik menyusui yang tidak benar akan berdampak pada masalah menyusui selanjutnya. Menjelaskan bahwa perlekatan dalam proses menyusui berpengaruh terhadap keberhasilan teknik

menyusui. Perlekatan membawa dampak positif dan menjalin hubungan antara ibu dan bayi, hal ini dapat dilakukan melalui proses Inisiasi Menyusui Dini (IMD).

### **Pengaruh Langsung Asupan Makanan terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022.**

Asupan makanan terhadap produksi ASI ibu bersalin memberikan pengaruh langsung sebesar 81,4%. Semakin baik asupan makanan, maka akan semakin baik produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan, sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar saat bayi menghisap.

Menurut Kurniawati, S., & . S. (2021) Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Pada saat ibu menyusui kadang muncul keluhan dan kesulitan dalam menyusui, salah satunya adalah ASI yang tidak keluar dengan lancar. Pentingnya mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu seoptimal mungkin. Pemberian ASI memiliki peranan sangat penting dalam membentuk tumbuh kembang serta kecerdasan buah hati. Untuk menghasilkan ASI yang berkualitas, tentunya harus memperhatikan asupan makanan yang cukup dan tepat. asupan makanan yang baik dapat membantu merangsang hormon prolaktin dan membuat ASI yang dihasilkan menjadi lebih berkualitas. Agar produksi ASI meningkat, ibu yang menyusui dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang cukup, terutama sayuran hijau.

### **Pengaruh Langsung Teknik Menyusui terhadap Produksi ASI Ibu Bersalin di BPS Ira Setianingrum Tahun 2022**

Teknik menyusui terhadap produksi ASI ibu bersalin memberikan pengaruh langsung sebesar 43%. Semakin baik teknik menyusui, maka akan semakin baik produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh bahwa air susu mendapat rangsangan dari bayi supaya keluar secara normal bergantung pada isapan bayi, mekanisme dalam payudara berkontraksi memeras air susu keluar dari alveoli masuk ke dalam saluran air susu. ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Ketika bayi mulai mengisap ASI, akan terjadi dua refleksi yang akan menyebabkan ASI keluar. Hal ini disebut dengan refleks pembentukan atau refleks prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengeluaran ASI atau disebut juga “let down” refleks prolaktin mempengaruhi produksi ASI, dan oksitosin mempengaruhi sekresi ASI. Pengeluaran prolaktin terbanyak terjadi pada saat menyusui di malam hari. Agar laktasi dapat berlangsung dengan baik, sangat efektif untuk mengeluarkan ASI dari payudara ibu guna mendukung persediaan ASI.

Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI dimana bila teknik menyusui tidak benar dapat menyebabkan puting lecet dan menjadikan ibu enggan menyusui dan bayi jarang menyusui karena bayi enggan menyusui akan

berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya (Dewi, A. D. C., 2019). Pemberian ASI yang baik dinilai dari teknik dan cara ibu memberikan ASI kepada bayi yaitu teknik perlekatan dan respon ibu-bayi selama proses menyusui. Pemberian ASI yang tidak adekuat dapat menyebabkan kekurangan nutrisi pada bayi dan bayi rentan terhadap penyakit yang pada akhirnya menyebabkan kematian bayi khususnya Bayi Baru Lahir (BBL). Minggu pertama post partum adalah periode kritis untuk keberhasilan menyusui. Normalnya produksi ASI minimal pada 1-2 hari post partum, dan meningkat signifikan pada 23 hari. Pada masa ini, baik ibu maupun bayi akan belajar bagaimana caranya menyusui. Masalah menyusui akan terjadi bila pemberian ASI terlambat dan teknik menyusui yang tidak benar akan berdampak pada masalah menyusui selanjutnya.

## KESIMPULAN

Perawatan payudara berpengaruh secara langsung terhadap asupan makanan di BPS Ira Setianingrum tahun 2022 sebesar 67,8%. Perawatan payudara berpengaruh secara langsung terhadap tehnik menyusui di BPS Ira Setianingrum tahun 2022 sebesar 40,6%. Perawatan payudara berpengaruh secara langsung terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022 sebesar 66,5%. Asupan makanan berpengaruh secara langsung terhadap tehnik menyusui di BPS Ira Setianingrum tahun 2022 sebesar 57%. Asupan makanan berpengaruh secara langsung terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022 sebesar 81,4%. Tehnik menyusui berpengaruh secara langsung terhadap produksi ASI ibu bersalin di BPS Ira Setianingrum tahun 2022 sebesar 43%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. D. C. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI*.
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini. (2016). Kaitan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Care*, 4(3), 1–8.
- Jeanne-Roos Tikoalu, S. . (2022). Konselor Laktasi. *IBCLC*.
- Kemenkes, R. (2014). *Kesehatan InKemenkes*.
- Kurniawati, S., & . S. (2021). Hubungan Teknik Menyusui dengan Produksi Asi pada Ibu Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/10.55500/jikr.v8i1.133>
- Oscar Primadi, M. (2020). *2020, profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Pratiwi, A., Adi, M. S., Udijono, A., & Martini, M. (2021). Hubungan Antara Sosial Budaya Pada Masyarakat Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), 510–517. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.29799>
- Putri, M. D. A., & Adriyani, R. (2018). Hubungan usia balita dan sanitasi fisik rumah dengan kejadian ISPA di Desa Tumapel Kabupaten Mojokerto tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1 \_ July), 95–106. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.95-106>
- Roesli, U. (2013). Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. *Pustaka Bunda (Grup Puspa Swara)*.
- Sugiyono. (2015). Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan

Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2015), 407 1. *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D.*  
Utari, M. D., & Desvira, N. (2021). Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rs.Pmc. *Menara Ilmu*, 15(2), 60–66.  
Who statistik. (2022). *world health organization*.