

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI RUMAH SAKIT AURA SYIFA KABUPATEN KEDIRI

Wihelmina Etris¹, Anna Septina Andarini¹

¹Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan
Bhakti Kediri

Corresponding author: anna.septina@iik.ac.id

ABSTRACT

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, tidak semua ibu nifas mampu memproduksi ASI dengan lancar. Berbagai faktor seperti stres, kurangnya stimulasi hormon oksitosin dan tidak optimalnya perawatan payudara dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pre-post test control group. Sampel terdiri dari 30 ibu nifas yang dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kontrol (masing-masing 15 responden). Data dikumpulkan menggunakan kusioner dan observasi, serta dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Hasil: Uji Wilcoxon persentase ibu nifas dengan ASI lancar meningkat dari 20% menjadi 86,7%. Nilai Z-hitung = -3,420 dengan $p = 0,001 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan kelancaran ASI dari 13,3% menjadi 40%. Nilai Z- hitung = -3,475, dengan $p = 0,001$, juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa mean rank kelompok intervensi adalah 21.43, lebih tinggi dibanding kelompok kontrol sebesar 9.57. Nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan Z-hitung = -3.761 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan perawatan payudara dan pijat oksitosin secara signifikan

lebih efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI dibandingkan tanpa perlakuan. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Diharapkan intervensi ini dapat diterapkan dalam praktik kebidanan sebagai upaya peningkatan keberhasilan menyusui.

Kata Kunci: Perawatan Payudara, Pijat Oksitosin, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) menjadi makanan pertama dan terbaik yang harus diberikan untuk bayi karena mengandung zat gizi yang sangat dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak. Bayi yang baru dilahirkan belum membutuhkan asupan lain selain ASI dari ibunya. World Health Organization (WHO, 2015) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF, 2016) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun.

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas yaitu ketidak lancaran produksi ASI yang menyebabkan ASI tidak keluar dan sering terjadi pada saat pertama setelah kelahiran (Herna, 2019). Hal yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara, frekuensi menyusui, stres, riwayat penyakit, faktor psikologis, dukungan suami dan keluarga, faktor makanan ibu, faktor isapan bayi, konsumsi rokok atau alkohol. Kurangnya rangsangan hormon oksitosin menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan psikologis yang juga dapat mempengaruhi proses laktasi (Mardjun et al., 2019). (Herna, 2019).

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh

hormon oksitosin. Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin (Rofika dan Supistyaningsih, 2020).

Perawatan payudara (*Breast care*) merupakan tindakan memelihara kesehatan dan kebersihan payudara ibu, menguatkan puting guna merangsang hipofisis melepaskan hormon laktogen dan prolaktin, melancarkan sirkulasi darah dan mencegah penyumbatan pengeluaran air susu serta memperbanyak produksi ASI (Hadi et al., 2019).

World Health Organization (WHO) 2021 melaporkan data pemberian ASI eksklusif secara global, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020, hal ini belum mencapai target untuk cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia yakni sebesar 50% (WHO, 2021). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia pemberian ASI eksklusif pada bayi dari tahun 2021 hingga 2023 menunjukkan peningkatan yang stabil. Pada tahun 2021, persentasenya mencapai 52,5% meningkat menjadi 56,4% pada tahun 2022, dan menjadi 59,1% pada tahun 2023 (Profil Kesehatan Indonesia, 2023)

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri beberapa ibu nifas yang di observasi terdapat 10 orang ibu postpartum, 6 orang ibu mengalami ASI tidak lancar dan tidak tahu cara penanganannya. Ibu nifas yang mengalami ASI tidak lancar tidak mengetahui cara agar memperlancar produksi ASI. Peneliti berpikir bahwa perlu dilakukannya perawatan payudara karena tindakan ini merupakan cara untuk memperlancar produksi dan pengeluaran ASI. Perawatan payudara ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar (Roesli, 2017).

Berdasarkan uraian data di atas maka peneliti merasa perlu, untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada

Ibu Nifas di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri.”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperiment dengan pendekatan pre-post test control group design. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Aura Syifa, Kabupaten Kediri, dari 19 Mei hingga 03 Juni 2025. Populasi peneltian adalah seluruh ibu nifas berusia 25 tahun ke atas di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Nifas yang mengalami ASI tidak lancar di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri yaitu sebanyak 30 orang. Ibu nifas dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang untuk kelompok yang diberikan perawatan payudara (intervensi), dan 15 orang yang diberikan pelajaran masa nifas (kontrol). Variabel Dependen (terikat) dari penelitian ini ialah kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sedangkan variabel Independen (bebas) dalam penelitian ini ialah perawatan payudara. Data dikumpulkan menggunakan kusioner yang sudah di validasi. Proses pengolahan data meliputi editing, coding dan tabulating. Analisis data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Pada analisa univariat ini disajikan distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi: nama (inisial), umur, pendidikan, pekerjaan dan untuk analisa bivariat untuk melihat pengaruh kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara. Menggunakan uji statistik Wilcoxon dan dilanjutkan dengan uji Mann Whitney. Penelitian ini telah disetujui secara etik oleh Komisi Etika Penelitian Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat 30 Ibu Nifas yang mengalami permasalahan dalam produksi ASI. Analisis Univariat pada penelitian ini menggambarkan hasil analisis distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang meliputi nama (inisial), umur, pendidikan, pekerjaan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kedua kelompok

Karakteristik	Kelompok				
	Intervensi (n=15)		Kontrol (n=15)		
	n	%	n	%	
Umur	25-35	13	86.7%	14	93.3%
	>35	2	13.3%	1	6.7%
Pendidikan	SMP	5	33.3%	5	33.3%
	SMA	9	60.0%	8	53.3%
	D4	0	0.0%	1	6.7%
Pekerjaan	S1	1	6.7%	1	6.7%
	Karyawan swasta	4	26.7%	2	13.3%
	Wirausaha	2	13.3%	1	6.7%
	Pedagang	1	6.7%	2	13.3%
	IRT	8	53.3%	10	66.7%

Sumber Data : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil Tabel 1 di atas menunjukkan karakteristik berdasarkan umur pada kelompok intervensi, sebanyak 13 orang (86,7%) pada rentang usia 25-35 tahun. Pada kelompok kontrol, berjumlah 14 orang (93,3%). Selain umur, ada juga karakteristik pendidikan dapat dilihat bahwa responden pada kedua kelompok didominasi oleh lulusan SMA/SMK. Pada kelompok intervensi berjumlah 9 orang (60,0%) dan pada kelompok kontrol berjumlah 8 orang (53,3%). Karakteristik responden dilihat dari pekerjaan yaitu pada kelompok intervensi didominasi oleh responden IRT dengan jumlah 8 orang (53,3%) dan pada kelompok kontrol berjumlah 10 orang (66,7%).

Tabel 2. Tabel Uji Wilcoxon Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri

No	Kelancaran ASI	Intervensi				Kontrol			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Lancar	3	20.0%	13	86.7%	2	13.3%	6	40%
2	Tidak Lancar	12	80.0%	2	13.3%	13	86.7%	9	60%
	Negative Ranks		0.00				0.00		
	Positive Ranks		8.00				8.00		

Ties	0.00	0.00
	P = 0,001	P = 0,001
Wilcoxon Test	P = 0,001 < α 0,05	P = 0,001 < α 0,05
Z-hitung	-3,420 = I 3,420 I 3,420 > Ztabel= 1,96	-3,475 = I 3,475 I 3,475 > Ztabel= 1,96

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 di atas, hasil Uji Wilcoxon pada kelompok intervensi dengan persentase 20,0% menjadi 86,7% setelah dilakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin. Nilai Z-hitung sebesar - 3,420 dengan p-value = 0,001 < α = 0,05.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perawatan payudara dan pijat oksitosin juga menunjukkan peningkatan dari 13,3% menjadi 40%, dengan nilai Z-hitung sebesar -3,475 dan p-value = 0,001 < α = 0,05.

Tabel 3 Tabel Uji Mann Whithney Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Kelompok Intervensi dan Kontrol Ibu Nifas di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri

No	Kelancaran produksi ASI	Mean	p-value	z-hitung
1	Intervensi	21.43	0.00	-3.761
2	Kontrol	9.57		

Sumber Data : Data primer , 2025

Berdasarkan hasil Uji Mann-Whitney pada tabel 3, perolehan nilai p = 0,000 dan Z-hitung = - 3,761 dengan mean rank pada kelompok intervensi sebesar 21,43, sedangkan kelompok kontrol sebesar 9,57. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, mayoritas responden berada pada usia produktif, yaitu 25-35 tahun. Baik pada kelompok intervensi (86,7%) maupun kelompok kontrol (93,3%). Menurut Kemenkes RI (2019), Wanita usia 20-35 tahun merupakan usia reproduktif ideal bagi wanita, karena pada rentang ini organ reproduksi berada pada kondisi optimal, termasuk dalam proses menyusui. Berdasarkan data di atas, menurut peneliti usia ibu nifas berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Ibu nifas yang berusia 20-35 tahun merupakan usia ideal untuk melahirkan dan menyusui

Dalam hal pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan menengah Atas (SMA/SMK), yaitu 60% pada kelompok intervensi dan 53,3% pada kelompok kontrol. Menurut Roesli (2017) menyatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dalam perawatan payudara dan stimulasi ASI. Menurut peneliti tingkat pendidikan ibu nifas sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap dalam merawat diri saat menyusui. Ibu yang memiliki latar belakang pendidikan menengah ke atas umumnya lebih mudah memahami informasi tentang perawatan payudara dan cara meningkatkan produksi ASI.

Sedangkan dari segi pekerjaan pada kelompok intervensi 53,3% dan pada kelompok kontrol 66,7%. Menurut Kemenkes RI (2019), menyatakan bahwa status pekerjaan ibu berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak untuk menyusui bayinya dibandingkan ibu yang bekerja. Menurut peneliti ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk fokus merawat bayi dan menyusui secara rutin di bandingkan ibu yang bekerja. Tanpa beban pekerjaan diluar rumah, ibu lebih konsisten memberikan ASI, sehingga peluang ASI eksklusif juga lebih tinggi.

Analisis Bivariat

Hasil Uji Wilcoxon kelompok intervensi setelah dilakukan perawatan payudara persentase ibu nifas dengan ASI lancar meningkat dari 20% menjadi 86,7%. Nilai Z-hitung = -3,420 dengan $p = 0,001 < 0,05$, menunjukkan bahwa perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan signifikan secara statistik.

Temuan ini didukung oleh pendapat Roesli (2017) yang menyatakan bahwa perawatan payudara membantu melancarkan peredaran darah dan merangsang hormon oksitosin yang penting dalam proses pengeluaran ASI. Menurut Sari (2016), perawatan payudara secara teratur juga dapat mencegah bendungan ASI dan mastitis, sehingga memperlancar proses laktasi. Maka, tindakan ini sangat efektif dalam membantu ibu nifas meningkatkan produksi ASI secara alami tanpa obat-obatan.

Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan kelancaran produksi ASI

dari 13,3% menjadi 40%. Nilai Z-hitung= -3,475, dengan $p = 0,001$, juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor alami seperti peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin seiring waktu pascapersalinan, serta edukasi rutin yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama masa nifas.

Hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa mean rank kelompok intervensi adalah 21.43, dan kelompok kontrol sebesar 9.57. Nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan Z-hitung = -3.761 .menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Ini menunjukkan bahwa tindakan perawatan payudara secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI dibandingkan tanpa perlakuan.

Menurut peneliti, berdasarkan hasil Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney pada penelitian ini menunjukkan bahwa, perawatan payudara pada ibu nifas berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Tindakan perawatan payudara tidak hanya memberikan hasil yang secara statisik tetapi juga terbukti secara nyata meningkatkan jumlah ibu nifas dengan produksi ASI lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 30 ibu nifas menunjukkan bahwa perawatan payudara secara signifikan meningkatkan kelancaran produksi ASI. Pada kelompok intervensi, jumlah ibu dengan ASI lancar meningkat dari 20% menjadi 86,7% ($p = 0,001$). Sementara pada kelompok kontrol hanya meningkat dari 13,3% menjadi 40%. Uji Mann Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,000$), yang menandakan bahwa perawatan payudara berpengaruh secara signifikan dalam memperlancar produksi ASI dibandingkan tanpa perlakuan.

REFERENSI

Apbertina. (2015). Asuhan kebidanan nifas. Yogyakarta: Deepublish.

- Depkes RI. (2012). Manajemen Laktasi Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Effendy, N. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Fauziah, L. N., & Sulastri, E. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 45–52.
- Fitriani, N. (2022). Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 122–130.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Knowledge Eap. (2017). Teknik Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara untuk Meningkatkan Produksi ASI. KnowledgeEap Publishing.
- Prawirohardjo, S. (2012). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Roesli, U. (2017). Pedoman Manajemen Laktasi. Jakarta: IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia).
- Rofika, Ana dan Sri Hadi Sulistiyaningsih. 2020. Pengaruh Pijat Oksitosin ASI Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa 64 Tambakromo Kec. Tambakromo Kab. Pati. *JITK Bhamada* Vol. 11, No. 02, Oktober (2020).
- Suciawati, A. (2018). Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(04), 201–206. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i04.169>
- Sulaeman, Ridawati dkk. 2018. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, Vol. 13, No. 1, Februari 2018.
- Wahyuni, S., & Hartati, F. (2019). Pengaruh Breast Care terhadap Kelancaran ASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 30–38.
- Widya Juliarti, Een Husana, 2017. Hubungan Pijat Oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu nifas BPM Yuni Fatimah, Amd.Keb Pekanbaru tahun 2017

Wupandari, S. Handayani, Sri. 2011. Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas. Yogyakarta: Gosyen Pubpishing.

Yantina, Yuli & Fitriani. 2015. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung. Jurnal Kebidanan, Vol 1, No 2, Juli 2015: 98 – 102.

Zega, Agnes, A. 2015. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Rs Aura Syihfa Kabupaten Kedi