

**PENGARUH BREAST CARE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI
IBU MENYUSUI : A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

Angela Lovendra Naingalis¹ Estiyani Wulandari¹

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Universitas Citra Bangsa**

Email: angelinahibur@gmail.com , estiyaniwulandari@gmail.com

ABSTRAK

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Upaya mengatasi masalah yang tidak bisa dilakukan pada ibu nifas selain pijat oksitosin adalah dengan *breast care*. Pencarian jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, yaitu: DOAJ, JMSCR dan Google Scholar dari tahun 2015-2022. Kata kuncinya adalah *breastfeeding mother*, *breastmilk production*, *breast care*. Hasil penelitian artikel terpilih dari 5 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional menyimpulkan *breast care* dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Kata Kunci : Post Partum, Pijat Oksitosin, Produksi ASI

ABSTRACT

ASI (Breast Milk) is milk produced by the mother and contains all the nutrients needed by the baby for the growth and development needs of the baby. Efforts to overcome problems that cannot be done in postpartum mothers other than oxytocin massage are breast care. Journal searches were carried out electronically using several databases, namely: DOAJ, JMSCR and Google Scholar from 2015-2022. The keywords are breastfeeding mother, breastmilk production, breast care. The research results of selected articles from 5 international journals and 5 national journals concluded that breast care can increase milk production in post partum mothers.

Keywords: Post Partum, Oxytocin Massage, Breast Milk Production.

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI eksklusif adalah air susu ibu yang wajib diberikan atau disusukan pada bayinya yang baru lahir sampai pada bayi berusia 6 bulan, tanpa diberikan makanan

tambahan apapun pada bayi tersebut, karena selama memberikan asi eksklusif, ibu tidak perlu memberikan makanan tambahan apapun untuk bayinya, baik air putih, sari buah maupun susu formula. Selama 6 bulan pertama, bayi hanya mendapatkan air susu ibu saja. Air susu ibu yang diberikan secara eksklusif terutama banyak mengandung zat gizi yang sangat

bermanfaat bagi bayi karena kurang lebih di hari 1-3 air susu ibu mengandung kolostrum (1).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, setiap tahun terdapat 1- 1,5 juta bayi di dunia yang meninggal karena tidak diberi ASI. Pada tahun 2011 jumlah kematian neonatal ada 180 kasus ASI Eksklusif memiliki kontribusi yang besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak. Anak yang diberi ASI Eksklusif akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Kajian global “*The Lancet Breastfeeding Series 2016*” telah membuktikan bahwa menyusui eksklusif menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan, dan kematian anak karena kekurangan gizi sebanyak 2,7%, karena tidak menerima ASI Eksklusif. Selain kematian bayi, akibat dari tidak diberikannya ASI eksklusif dapat menimbulkan diare sebanyak 67%, ISPA sebanyak 39%, serta risiko obesitas sebanyak 42%. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2025 untuk mewujudkan pembangunan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dengan menetapkan 3 strategi standarisasi Nasional, tiga diantaranya yang terkait dengan pemberian ASI eksklusif yaitu menurunkan angka kematian bayi menjadi 24 per 1000 kelahiran hidup, menurunkan angka kematian ibu menjadi 228 per 100 ribu kelahiran hidup, dan menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi 15% dan balita pendek menjadi 32% (2).

Penyebab kematian ibu terbesar setelah perdarahan pada ibu nifas adalah infeksi. Salah satu penyebab tingginya AKI yaitu adanya infeksi postpartum yang meluas ke saluran kandung kemih, payudara, dan pasca pembedahan. Infeksi postpartum ditandai dengan adanya gejala berupa suhu badan panas, denyut nadi cepat, malaise (tidak enak badan). Gejala lokal atau tertentu dapat berupa uterus yang teraba lembek, kemerahan dan rasa nyeri pada payudara (3). Perawatan payudara (breast care) merupakan salah satu usaha dalam mengatasi berbagai indikasi pada payudara seperti puting tidak menonjol atau bendungan payudara. Tujuan perawatan payudara yaitu untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas selama masa menyusui (4).

Salah satu masalah yang terjadi karena kurangnya perawatan payudara adalah penurunan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdiana, dkk tahun 2016) menyebutkan bahwa hormon prolaktin dan oksitosin dapat distimulasi melalui perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin. Menurut Paryono tahun 2013 untuk merangsang produksi ASI dapat dilakukan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin diantaranya dengan melakukan *breast care*, menyusui dini dan pijat oksitosin. Perlakuan *breastcare*, pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costa kelima atau keenam. Pijat ini akan

memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu sehingga tidak menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin(5).

Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan *review* pada beberapa literatur tentang pengaruh *breast care* untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada pelayanan klinis dan menjadi rekomendasi intervensi kebidanan dalam melakukan asuhan kepada ibu post partum dengan permasalahan ASI belum keluar atau tidak lancar pada hari-hari pertama postpartum.

METODE

Jenis Studi ini adalah mendata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*Literature review*) yang menggali tentang pengaruh *breast care* terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui. Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang relevan dengan topik. Beberapa database digunakan untuk pencarian secara elektronik antara lain DOAJ, JMSCR dan Google Scholar dari tahun 2015 sampai tahun 2022. *Keyword* yang digunakan adalah *breastfeeding mother/ ibu menyusui, produksi ASI/ breastmilk production, perawatan payudara/breast care*. Pencarian menggunakan database dengan keyword diperoleh hasil 10 artikel yang membahas pengaruh *breast care* untuk meningkatkan produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran terkait topik penelitian tentang *breast care* ini, peneliti telah melakukan penelusuran dengan memperoleh 10 jurnal hasil penelitian terdahulu. Dari 10 jurnal yang sudah di *review* ada 6 jurnal penelitian dengan perlakuan *breast care*. Dari ke 6 jurnal tersebut menyatakan bahwa *breast care* efektif untuk melancarkan ASI. Penelusuran hasil penelitian yang dilakukan “Yenni (2019), tentang *Efektivitas Breastcare Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas*” dengan hasil ada pengaruh *breast care* dalam meningkatkan produksi ASI dengan hasil analisis, diperoleh $p = 0,003$ dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Sehingga didapatkan hasil bahwa $p < \alpha$, berarti H_1 diterima artinya ada hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (6).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Futuchiyah (2013) tentang hubungan perawatan payudara (*breast care*) terhadap produksi ASI di Kalinyamatan Kabupaten Jepara yang didapatkan hasil yaitu dari 20 ibu nifas yang dilakukan perawatan payudara mengalami kelancaran produksi pada ASInya sebanyak 13 ibu nifas (65%). Ibu nifas 7 (35%) yang tidak mengalami perubahan atau ASI nya tidak keluar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan “Widy (2022), tentang *Perawatan Payudara Postpartum Untuk Melancarkan Produksi Asi*” dengan hasil Perawatan payudara secara rutin dapat

melancarkan produksi ASI (7). Hasil penelitian Elza, dkk (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Evi (2017) dimana sebanyak 76,4% responden yang melakukan perawatan payudara tidak mengalami bendungan ASI. *Breast care* atau perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI dan mencegah bendungan pada payudara (8). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junaida, dkk (2019) menunjukkan ada perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara. Kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor ibu menyusui yang baik dimana apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali. Hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, faktor fisiologi, faktor istirahat serta faktor isapan anak. Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif bisa disebabkan oleh produksi ASI yang tidak cukup. Produksi ASI yang tidak cukup disebabkan karena minimnya perawatan payudara yang dilakukan ibu nifas. Wanita Usia Subur terutama ibu nifas perlu melakukan perawatan payudara untuk memelihara kesehatan pada payudaranya dan dapat meningkatkan serta melancarkan produksi ASI. Perawatan payudara ini mulai dilakukan pada hari

pertama atau kedua sesudah persalinan. (9)

Dari ke 10 jurnal yang *direview* ada 3 jurnal hasil penelitian lain dengan perlakuan pelaksanaan pijat oksitosin kombinasi dengan *breastcare* menyimpulkan bahwa ada pengaruh positif melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sugianti, 2017) yang berjudul "*Kombinasi Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI dan Berat Badan Bayi.*" menunjukkan hasil ada perbedaan bermakna kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan. Hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,564(<0,05)$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Elfa & Noerma, 2018) tentang "*Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum Normal*", dengan hasil analisis menunjukkan terdapat efektifitas kombinasi pijat oksitosin dan *breast care* terhadap kelancaran ASI sebelum dan sesudah perlakuan, dimana nilai median sebelum diberi perlakuan adalah 2 dengan katagori tidak lancar, dan nilai median sesudah perlakuan adalah 1 dengan katagori lancar, berdasarkan uji

statistic terdapat pengaruh yang signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000$. (10)

Saat ini terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI telah ada namun belum banyak diterapkan disemua pelayanan kebidanan karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan (Rusmini, 2015). Salah satu upaya non farmakologis yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon Prolaktin dan Oksitosin pada ibu postpartum adalah dengan pemberian kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin. Kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin merupakan terapi non farmakologis yang peneliti nilai sangat murah serta dapat diterapkan sebagai upaya memperbanyak produksi ASI. Hal ini sesuai dengan anjuran pemerintah untuk pemanfaatan alam sekitar atau “*Back to Nature*” (11)

Dari ke 10 jurnal yang direview terdapat 1 jurnal dari (Elly Susilawati, Dkk.2022) yang berjudul tentang “*The Effectiveness Of Breast Care And Soy Milk Production On The Production Of Mom's Breast Milk*” didapatkan bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi perawatan payudara lebih banyak yaitu 171.90 ml (SD 42.91) dibandingkan dengan kelompok pemberian susu kedelai yaitu 84.10 ml (SD 15.99).

Berdasarkan hasil pendataan di Klinik Sarinah Pratama dan PMB Hasna Dewi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru

ditemukan adanya ada perbedaan perawatan payudara dan pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI ibu nifas ($p\text{-value} = 0,000$) dengan Mean Rank kelompok perawatan payudara lebih tinggi yaitu 15,50 ml dibandingkan kelompok pemberian susu kedelai yang 5,50 ml, yang berarti susu itu produksi lebih banyak pada kelompok yang mendapat perawatan payudara dibandingkan dengan kelompok yang mendapat susu kedelai. Hasil penelitian yang peneliti lakukan pada perawatan payudara ternyata lebih efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Ini mengikuti teori yang menyatakan bahwa tujuan perawatan payudara adalah untuk menjaga kebersihan payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu, payudara yang dijaga akan menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan bayi, dan dengan perawatan payudara yang baik puting tidak akan melepuh saat dihisap oleh bayi (12).

SIMPULAN

1. *Breast Care* dapat meningkatkan produksi ASI pada masa menyusui. suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk

mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui.

2. Manfaat *breast care* adalah membantu ibu secara psikologis seperti menenangkan, memberikan rasa nyaman, menghilangkan stress serta melepaskan hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI. Mengurangi bengkak pada payudara dan juga mengurangi sumbatan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hesti Widuri. *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2013.
2. Kemenkes R.I. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang *Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. 2015;
3. Wahyuningsih. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I; 2018.
4. Rini, S., & Dewi FK. *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. (C. M. Sartono (ed.)). Deepublish.; 2017.
5. Paryono dan Kurniawan. *Kebiasaan Konsumsi Jamu Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh Pada Saat Hamil Dan Setelah Melahirkan*. J Terpadu Ilmu Kesehat. 2014;Vol. 3.No.
6. Yenni Puspita. Efektivitas Breastcare Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Rejang Lebong Bengkulu. *Kesehatan Almuslim*. 2019;Vol.V No.9.
7. Fasiha & Widy Markosia Wabula. *Perawatan Payudara Postpartum Untuk Melancarkan Produksi Asi*. Kebidanan (JBd),. 2022;2 (1):66 – 75.
8. Evi Rosita. Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. *Midwifery J STIKes Insa Cendekia Med* Jombang. 2017;Volume 13.
9. Reni YA. *Payudara dan Laktasi* Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
10. Ulfa, Noerma. Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum Normal. *J Healthc Technol Med*. 2018;Vol. 4 No.
11. Nelly Indrasari. Meningkatkan Kelancaran Asi Dengan Metode Pijat Oksitoksin Pada Ibu Post Partum. *Ilmu Keperawatan Sai Betik*. 2019;Volume 15,.
12. Wijayanti & Setiyaningsih. Perbedaan Metode Pijat Oksitosin Dan Breast Care Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *J Komun Kesehatan*. 2017;Vol.VIII