

MASASE PAYUDARA IBU NIFAS TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA NY.S DI DESA ULEE JALAN KECAMATAN BANDA SAKTI ACEH UTARA

Farradita¹, Elizar^{2*}

^{1,2*} Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Utara
*Email: elizar.ibrahim@gmail.com

ABSTRAK

Inisiasi menyusui dini dan menyusui secara eksklusif membantu anak-anak bertahan hidup dan membangun antibodi agar terlindung dari berbagai penyakit seperti diare dan pneumonia. massage payudara terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Rancangan asuhan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang dilatar belakangi asuhan kebidanan pada Ibu S yaitu Masase payudara ibu nifas terhadap peningkatan produksi asi pada Ibu S di Desa Ulee Jalan Kecamatan Banda Sakti Aceh Utara pada bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022. Berdasarkan pengkajian awal yang dilakukan ibu melahirkan aterm, mengeluh lelah, kolestrum ada, ASI belum keluar, ibu tidak merasa ASI keluar sendiri (let down reflex tidak ada). Cara pengumpulan data dengan wawancara yang dilakukan pada ibu nifas, keluarga pasien untuk mendapatkan data secara lengkap dengan format asuhan kebidanan pada ibu nifas, serta lakukan pemeriksaan fisik yang bertujuan untuk menentukan status kesehatan klien, konseling dan dengan menjaga kebersihan payudara dan melakukan pijatan/massage payudara Ibu untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Setelah melakukan asuhan kebidanan pada Ibu nifas dengan masase payudara terhadap produksi ASI dari bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022 terjadi peningkatan produksi dan pengeluaran ASI ditandai dengan bayi ibu sehat dengan terjadinya kenaikan BB lahir dari 2300 gr menjadi 2500 gr.

Kata Kunci: Masase Payudara, Ibu Nifas, Produksi ASI

ABSTRACT

Early initiation of breastfeeding and exclusive breastfeeding help children survive and build antibodies to protect against various diseases such as diarrhea and pneumonia. Breast massage has been shown to increase milk production. This care design uses a case study design with a qualitative approach with the background of midwifery care for Mrs. S, namely breast massage for postpartum mothers to increase milk production in Mrs. S in Ulee Village, Banda Sakti District, North Aceh from December 2021 to January 2022. Based on the assessment Initially, the mother gave birth at term, complained of being tired, there was no colostrum, the breast milk had not come out, the mother did not feel that the milk was coming out on its own (the let down reflex was absent). The method of collecting data is by conducting interviews with postpartum mothers, the patient's family to obtain complete data with the format of midwifery care for postpartum mothers, as well as conducting a physical examination that aims to determine the client's health status, counseling and maintaining breast hygiene and doing breast massage/massage. Mothers to increase the production and expenditure of breast milk. After carrying out midwifery care for postpartum mothers with breast massage on breast milk production from December 2021 to January 2022, there was an increase in milk production and expenditure marked by healthy mother babies with an increase in birth weight from 2300 gr to 2500 gr.

Keywords: Breast Massage, Postpartum Mothers, Breast Milk Production

1. Pendahuluan

World Health Organization (WHO), merekomendasikan semua pemangku kepentingan

untuk mempertahankan dan mempromosikan akses kepada layanan yang memungkinkan para ibu untuk tetap menyusui selama pandemi COVID-19.

Inisiasi menyusui dini dan menyusui secara eksklusif membantu anak-anak bertahan hidup dan membangun antibodi agar terlindung dari berbagai penyakit seperti diare dan pneumonia. Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya (Pinta, 2020).

Berdasarkan data dari Susenas BPS (2021), di Indonesia persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia kurang dari 6 bulan sebesar 71,58% pada 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%, dengan persentase untuk Provinsi Aceh sebesar 66,66%.

Bersumber dari data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, terlihat bahwa kota langsa dengan cakupan tertinggi yaitu sebesar 84% dan terendah adalah kabupaten Aceh utara hanya sebesar 33% sementara Kota Lhokseumawe sebesar 51%. Faktor yang menyebabkan rendahnya capaian ASI eksklusif diantaranya adalah masih rendahnya pengetahuan orang tua dan keluarga tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai dengan usia 6 bulan, kurangnya dukungan dari keluarga, kesibukan para ibu menyusui di luar rumah dan rendahnya pengetahuan tentang ASI perah (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2021).

Masih rendahnya capaian ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh berbagai factor salah satunya adalah kurangnya produksi ASI di payudara. Keluarnya ASI merupakan suatu proses yang sangat rumit berkaitan dengan adanya stimulasi mekanik, syaraf dan berbagai kelenjar endokrin penghasil hormon memberikan dampak pengeluaran oksitosin disamping di pengaruhi oleh reflek menghisap bayi dipengaruhi juga oleh ligan yang terdapat di sistem duktus, jika duktus memuai atau melunak maka secara reflek hipofisis mengeluarkan oksitosin yang memicu terperasnya ASI dari alveoli sehingga perlu usaha membantu pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan (Labbok et al., 2013).

Salah satu cara yang dianjurkan untuk melancarkan ASI dan relatif lebih aman dilakukan adalah pemijatan/*massage* payudara. Cara ini bisa dilakukan sendiri dihadapan cermin atau bisa juga dilakukan oleh suami. Terpenting adalah melakukan teknik dengan benar sehingga tujuan utama dari memijat payudara bisa didapatkan (Promkes kemkes, 2019). Menurut Rahayuningsih et al (2016), perawatan yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI antara lain dengan melakukan perawatan payudara atau *breastcare* dengan menjaga kebersihan dan *massage*

(memijat) payudara, senam payudara dan pijat oksitosin pasca-persalinan.

Penelitian yang dilakukan Febriyanthi (2021), masase payudara dapat meningkatkan produksi ASI dimana 29 orang responden atau 72,5% responden melakukan *massage* payudara maka produksi ASI nya meningkat, dan yang 6 orang lagi atau 15% melakukan *massage* payudara maka produksi ASI nya tidak meningkat, hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara masase payudara dengan produksi ASI.

2. Metode Penelitian

Rancangan asuhan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang dilatar belakangi asuhan kebidanan pada Ibu S yaitu Masase payudara ibu nifas terhadap peningkatan produksi asi pada Ibu. S di Desa Ulee Jalan Kecamatan Banda Sakti Aceh Utara pada bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022.

Cara pengumpulan data dengan wawancara yang dilakukan pada ibu nifas, keluarga pasien untuk mendapatkan data secara lengkap dengan format asuhan kebidanan pada ibu nifas, serta lakukan pemeriksaan fisik yang bertujuan untuk menentukan status kesehatan klien, konseling dan *massage*/pemijatan payudara ibu untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Kunjungan I

Hasil pengkajian data didapatkan bahwa ibu melahirkan aterm, mengeluh lelah, kolostrum ada ASI belum keluar, (*let down reflex* tidak ada). Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal. BBL bayi 2300 gram, payudara ibu teraba lembut dan tidak penuh. Ibu telah melakukan ambulasi dini masa nifas. Berdasarkan data subjektif dan data objektif, ibu didiagnosa mengalami masalah produksi dan pengeluaran ASI pada masa nifas.

Pemberian asuhan dengan memberitahukan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan bahwa ibu mengalami masalah produksi ASI. Mengajarkan pada ibu untuk melakukan perawatan payudara dengan menjaga kebersihan payudara dan melakukan pemijatan/*massage* payudara Ibu untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Menganjurkan ibu untuk, tidur malam selama minimal 8 jam dan tidur siang selama minimal 2 jam, menganjurkan pada keluarga untuk berperan

serta membantu ibu merawat bayi sehingga ibu cukup untuk istirahat dan tidur.

Menjelaskan kepada ibu penyebab masalah yang dialami, dan akibat yang muncul jika masalah tidak segera diatasi terhadap kesehatan Ibu dan bayi. Memberikan konseling pada ibu tentang kebutuhan gizi yang dibutuhkan selama masa nifas untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi makanan dengan kadar zat besi tinggi seperti daging merah, telur, hati, tiram, tahu, tempe, kacang-kacangan, sayuran hijau (bayam, kangkung, brokoli) serta menjelaskan pada ibu tentang ASI eksklusif dengan memberikan ASI saja pada bayi tanpa makanan tambahan lain sampai berusia 6 bulan.

Kunjungan II

Asuhan kebidanan pada masa nifas pada kunjungan kedua, pada hasil pemeriksaan didapatkan bahwa keadaan ibu dan Bayi dalam kondisi sehat. Pada saat palpasi payudara teraba penuh, produksi dan pengeluaran ASI sudah meningkat.

Pemberian asuhan dengan memberitahukan kepada ibu hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan bahwa keadaan ibu dan bayi sehat, menganjurkan pada ibu untuk melakukan perawatan payudara minimal sekali atau dua kali sehari, memberikan ASI pada bayi secara teratur dengan selang waktu 2 jam atau secara bergantian pada kedua payudara. Memberitahu kembali pada ibu untuk melakukan *massage*/pemijatan payudara ibu untuk melancarkan produksi dan pengeluaran ASI, dan tetap untuk mengkonsumsi sayuran hijau dan makanan yang bergizi serta menganjurkan ibu untuk istirahat dan tidur yang cukup

Kunjungan III

Asuhan kebidanan masa nifas pada kunjungan ketiga, hasil pemeriksaan didapatkan bahwa keadaan ibu dan Bayi dalam kondisi sehat dan terjadi peningkatan BBL dari 2300 gr menjadi 2500 gr. Produksi dan pengeluaran ASI sudah meningkat. Pemberian asuhan dengan memberitahukan kepada ibu hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan. Memberikan konseling tentang perawatan payudara seperti setelah menyusui puting susu ibu dibersihkan dan terus melakukan *massage*/pemijatan payudara untuk melancarkan produksi ASI. Mengajarkan ibu memberikan ASI dengan posisi yang benar seperti Posisi bersandar (*laid-back breastfeeding*) dengan cara ibu bersandar pada dinding kemudian posisikan perut bayi di bawah dada dan kepala bayi sejajar dengan dada. Menganjurkan ibu untuk menjaga *personal hygiene*, seperti mandi

minimal 2-3 x sehari, membas area kewanitaan dengan sabun dan air bersih setelah BAK dan BAB. Menganjurkan ibu untuk memberikan ASI selama 2-3 jam sekali untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, ibu mengerti dan bersedia memberikan ASI. Menganjurkan ibu untuk istirahat dan tidur yang cukup serta menyampaikan pada keluarga untuk tetap berperan serta membantu ibu dalam merawat bayinya.

3.2 Pembahasan

Kunjungan I

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan utama bagi anak baru lahir. ASI adalah makanan yang ideal untuk bayi. Aman, bersih dan mengandung antibodi yang membantu melindungi dari banyak penyakit umum pada anak. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupannya, dan ASI terus menyediakan hingga setengah atau lebih kebutuhan nutrisi anak selama paruh kedua tahun pertama, dan hingga sepertiga selama tahun kedua. tahun kehidupan (WHO, 2022).

ASI diberikan secara eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan. Beberapa kasus menyebutkan ada beberapa kondisi yang membuat ASI tidak lancar sehingga mengurangi kebutuhan asupan pada bayi, cara yang relatif lebih aman dilakukan untuk memperlancar keluarnya ASI adalah *massage*/pemijatan payudara (Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Indrayani & Ph (2019), menunjukkan produksi ASI pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pijat payudara terbesar pada kategori kurang sebanyak 60% dan setelah dilakukan pijat payudara terbesar pada kategori kurang sebanyak 70%, pada penelitian ini juga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pijat payudara terhadap produksi ASI. Perawatan yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI dengan melakukan perawatan payudara atau *breastcare* dengan menjaga kebersihan dan *massage* (memijat) payudara, senam payudara dan pijat oksitosin (Rahayuningsih et al., 2016)

Berbagai faktor mempengaruhi kelancaran produksi ASI selain *massage*/pemijatan payudara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dewi (2019), faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui adalah ketenangan jiwa, nutrisi, istirahat, isapan bayi, penggunaan kontrasepsi dan perawatan payudara dan faktor nutrisi adalah faktor terpenting yang berhubungan dengan produksi ASI.

Kunjungan II

Pada Asuhan yang dilakukan di kunjungan kedua penulis menganjurkan ibu untuk terus melakukan perawatan dan massase/pemijatan payudara untuk melancarkan produksi ASI Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan Taqiyah et al (2019), menunjukkan terdapat pengaruh Masase Laktasi terhadap bendungan ASI dimana sebelum dilakukan masase payudara terdapat 81,3% orang ibu *post partum* mengalami bendungan ASI dan setelah dilakukan masase laktasi terjadi penurunan bendungan ASI menjadi 18,8%.

Asuhan yang dilakukan ini juga sejalan dengan pendapat Rosita (2017), bahwa *breast care* atau perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi, gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI dan mencegah bendungan pada payudara Ibu.

Kunjungan III

Hasil pencatatan pemantauan terhadap permasalahan kelancaran produksi ASI menunjukkan terjadi peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Ibu mengatakan setelah melakukan *massage/* pemijatan payudara, payudara ibu selalu terasa penuh dan bayi menyusui secara eksklusif, bayi ibu juga tidur dengan nyenyak. BB bayi meningkat menjadi 2500 gr.

Pemberian konseling pada kunjungan pertama sampai kunjungan ketiga efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang masalah kelancaran produksi ASI dan faktor lain yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Peningkatan informasi ibu tentang permasalahan kelancaran produksi ASI berdampak pada perubahan perilaku ibu dalam perawatan payudara selama menyusui bayinya. Pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat dan dampak perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI akan berpengaruh terhadap perilakunya (Dewi, 2019).

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ibu telah melakukan hal yang dianjurkan penulis yaitu melakukan perawatan dengan *massage/* pemijatan payudara, mengkonsumsi makanan bergizi seperti sayuran berwarna hijau, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, buah-buahan, dan istirahat serta tidur yang cukup. Kondisi ini juga didukung oleh peran serta keluarga untuk menunjang kesehatan ibu dan bayi.

4 Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada Ibu nifas dengan masase payudara terhadap produksi

ASI dari bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022 terjadi peningkatan produksi dan pengeluaran ASI ditandai dengan bayi ibu sehat dengan terjadinya kenaikan BB lahir dari 2300 gr menjadi 2500 gr.

4.2 Saran

- Bagi penulis diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan masa nifas secara baik.
- Bagi ibu diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan pada masa nifas sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang telah diterima.
- Bagi Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan Prodi D-III Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh
- Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas serta mendeteksi dini komplikasi yang mungkin terjadi pada masa Nifas.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, Kajur Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, Ketua Prodi Dan Sekretasi Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh, ayahanda dan ibunda tercinta beserta keluarga dan teman-teman seangkatan.

Daftar Pustaka

- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh tahun 2021*. <https://dinkes.acehprov.go.id/jelajah/read/2022/07/07/172/profil-kesehatan-aceh-tahun-2021.html>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI*. 04 Maret 2019. <https://promkes.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi>
- Febriyanthi, a Z. A. (2021). *the Relation of Breast Care With Breast Milk Production of Postpartum*. IV (II), 121–128.
- Indrayani, T., & Ph, A. (2019). *Pengaruh Pijat*

- Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018* Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh> | Email : jqwh@strada.ac.id *Journal for Quality in Women ' s Health*. 2(1), 65–73. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30>
- Labbok, M. H., Taylor, E. C., & Nickel, N. C. (2013). Implementing the ten steps to successful breastfeeding in multiple hospitals serving low-wealth patients in the US: Innovative research design and baseline findings. *International Breastfeeding Journal*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-8-5>
- Pinta, K. (2020). Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19. *Who*, 9–12.
- Promkes kemkes. (2019). Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI. *Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, September*, 1–2. <https://promkes.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi>
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 101–109. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05>
- Rosita, E. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. *Midwifery Journal Of STIKes Inan Cendekia Medika Jombang Volume*, 13(6), 1–7. <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/292/231>
- Susenas BPS. (2021). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen). *Badan Pusat Statistik*, 20–21. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/1/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7757>
- WHO. (2022). *Breastfeeding*. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Penulis:**Farradita**

Merupakan mahasiswa pada Prodi Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh.

Elizar, MPH

Merupakan dosen pada Prodi Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh.