

Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017

Vikhobie Yolanda Muslim¹, St. Halimatusyaadiah²

Program Studi Diploma IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Mataram Korespondensi penulis :
yolwonkaifsonexotic23@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : ASI tanpa makanan tambahan merupakan cara terbaik pemberian makan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan. Hanya 46,89% bayi di Wilayah Puskesmas Karang Pule yang mendapatkan ASI Eksklusif. Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak. Salah satu usaha untuk memperlancar ASI adalah dengan memberi perawatan payudara.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum
Metode : Dilaksanakan dengan desain pre eksperimental menggunakan *pre and post test design* dengan jumlah sampel 30 orang. Pada pre test dilihat kelancaran ASI sebelum perawatan payudara, dan pada post test dievaluasi kelancaran ASI setelah ibu mendapatkan perawatan payudara selama 3 hari. Dengan indikator, yaitu sebelum disusukan payudara terasa tegang, ASI merembes melalui puting susu, frekuensi BAK > 6 kali/hari, dan kenaikan berat badan bayi.

Hasil : Karakteristik responden berdasarkan umur rata-rata berada pada umur 20-35 tahun, paritas 1-2, pendidikan SMA dan rata-rata tidak memiliki pekerjaan. Sebelum responden mendapatkan perawatan payudara, hasil pre test kelancaran pengeluaran ASI yakni kategori tidak lancar sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan pada kategori lancar sebanyak 5 responden (16,7%). Sedangkan setelah diberikan perawatan payudara, kategori tidak lancar sebanyak 4 responden (13,3%), sedangkan pada kategori lancar sebanyak 26 responden (86,7%). Berdasarkan hasil uji statistic dengan *McNemar Test* diperoleh nilai *p value* = 0,000 atau $p < \alpha=0,05$ yang berarti terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada Ibu postpartum

Kesimpulan : Terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada Ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017. Perawatan payudara secara rutin pada ibu post partum agar tetap dilaksanakan, baik dalam kelas ibu maupun pada saat kunjungan rumah, sehingga kesehatan ibu dan cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Karang Pule dapat ditingkatkan.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Kelancaran Pengeluaran ASI

Effect of Breast Care on the smoothness of Breastfeeding Expenditure on Post Partum Mothers in the Working Area of Puskesmas Karang Pule in 2017

Vikhobie Yolanda Muslim¹, St. Halimatusyaadiah²

Diploma IV Program of Midwifery Health Polytechnic of Mataram Corresponding author :
yolwonkaiefsoneotic23@gmail.com

Abstract

Background: Breast milk without extra food is the best way to feed babies within the first 6 months of life. Only 46.89% of babies in Karang Pule Puskesmas area get Exclusive Breast Milk. Low breastfeeding is a threat to child development. One effort to facilitate breast milk is to provide breast care.

Objectives: To determine the effect of breast care on the smooth expenditure of breast milk in post partum mothers

Method: Implemented with pre experimental design using pre and post test design with sample size 30 people. In the pre-test seen the smoothness of breast milk before breast care, and the post test is evaluated smooth milk after mother get breast care for 3 days. With the indicator, that is before breast pricking feels tense, breast milk seep through the nipple, take a leak frequency > 6 times / day, and baby's weight gain.

Result: Characteristics of respondents based on average age are at age 20-35 years, parity 1-2, high school education and on average do not have job. Before the respondents get breast care, the result of pre-test of fluent of expenditure of milk that is not fluent category as much as 25 respondents (83,3%), while in the current category as many as 5 respondents (16,7%). Whereas after given breast treatment, non-current category as many as 4 respondents (13.3%), while in the current category as many as 26 respondents (86.7%). Based on the results of statistical tests with McNemar Test obtained p value = 0.000 or $p < \alpha = 0.05$ which means there is influence of breast care on the smooth expenditure of breast milk in the postpartum mother.

Conclusion: There is an effect of breast care on the smoothness of breastfeeding expenditure on postpartum mothers in the working area of Puskesmas Karang Pule in 2017. Breast care routinely for post partum mother to be carried out both in mother's class and at home visit, so mother's health and breastfeeding coverage Exclusively at Puskesmas Karang Pule can be improved.

Keywords: Breast Care, Fluency of Breastfeeding

Pendahuluan

Menurut data yang diperoleh Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013 untuk cakupan pemberian ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif di Indonesia sebanyak 54,3 %, cakupan data tertinggi adalah Provinsi Nusa Tenggara Barat sebanyak 79,74 %, namun data ini tidak diiringi dengan data gizi yang baik dimana masih terdapat kejadian gizi buruk sebanyak 25,7 %, dimana masalah gizi yang terjadi adalah pola asuh dan perilaku yang tidak sehat.¹

Gambaran cakupan ASI Eksklusif³ terendah di daerah kota Mataram yaitu, Puskesmas Cakranegara 55,42%, Puskesmas Pejeruk 51,88%, dan Puskesmas Karang Pule 46,89 %.² Beberapa gambaran tentang kejadian gizi kurang dan gizi buruk di wilayah Kota Mataram yaitu gizi kurang sebanyak 11,59% dan gizi buruk sebanyak 2,03%.³ Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak. Seperti diketahui, bayi yang tidak diberi ASI, setidaknya hingga usia 6 bulan, lebih rentan mengalami kekurangan nutrisi.⁴

Jumlah bayi di Wilayah Puskesmas Karang Pule 772 bayi sedangkan jumlah bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif hanya 362 bayi atau hanya 46,89 %.² Dan untuk kejadian berat badan tidak naik, BGM, dan gizi buruk untuk wilayah kerja Puskesmas Karang Pule sebanyak 236 kasus atau sekitar 30,56%.

Air Susu Ibu (ASI) saja tanpa makanan tambahan lain merupakan cara terbaik pemberian makan bayi dalam 4-6 bulan pertama kehidupan bayi. Salah satu tanda kecukupan ASI adalah bayi bertambah berat badannya.⁵

Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan memberi perawatan khusus, yaitu dengan pemberian rangsangan pada otot-otot payudara, dan untuk mencegah masalah-masalah yang mungkin timbul pada ibu menyusui, sebaiknya perawatan payudara dilakukan secara rutin.⁵ Ibu bisa mendapatkan informasi perawatan payudara pada saat mengikuti kelas ibu hamil, di puskesmas, rumah bersalin, rumah sakit atau pada kunjungan masa nifas. Tetapi tidak semua ibu mendapatkan informasi dan perlakuan perawatan payudara, sehingga banyak masalah-masalah menyusui yang terjadi seperti payudara bengkak dan puting susu lecet, sehingga perlu untuk diberikan konseling dan perlakuan perawatan payudara.

Salah satu penelitian dengan judul “Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Desa Wonorejo Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto” tahun 2015 dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI.⁶ Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Karang Pule Tahun 2017.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pre eksperimental. Pendekatan penelitian ini dengan *pre and post test design*. Pada pre test akan di lihat kelancaran pengeluaran ASI sebelum di berikan perawatan payudara, dan pada post test akan dievaluasi kelancaran pengeluaran ASI setelah ibu mendapatkan perawatan payudara, dengan 4 indikator, yaitu sebelum disusukan payudara terasa tegang, ASI merembes keluar melalui puting susu, frekuensi BAK lebih dari 6 kali/hari, dan kenaikan berat badan bayi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juni 2017 di Wilayah Kera Puskesmas Karang Pule pada ibu-ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel yang digunakan adalah sampel minimal sebanyak 30 responden. Peneliti menggunakan tingkat kemaknaan $p = 0,05$ dan *confidence interval* (95%).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Selain itu dikumpulkan pula karakteristik responden meliputi (umur, paritas, pendidikan, dan pekerjaan,). Variabel- variabel di atas dikumpulkan melalui pengambilan data primer yakni dengan pemberian perawatan payudara serta menilai

kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum setelah diberikan perawatan payudara yang dilakukan pada saat penelitian terhadap responden. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Sedangkan, analisis bivariat bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Umur, Paritas, Pendidikan dan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017.

No.	Umur	n	%
1.	<20 tahun	1	3,3
2.	20-35 tahun	24	80
3.	>35 tahun	5	16,7
Total		30	100
No	Paritas	n	%
1.	1-2	20	66,7
2.	3-4	10	33,3
3.	>4	0	0
Total		30	100
No.	Pendidikan	n	%
1.	Tidak Sekolah	0	0
2.	Tidak Tamat SD	0	0
3.	SD	7	23,3
4.	SMP	7	23,3
5.	SMA	14	46,7
6.	Perguruan Tinggi	2	6,7
Total		30	100
No.	Pekerjaan	n	%
1.	Petani	0	0
2.	Buruh	0	0
3.	Wiraswasta	2	6,7
4.	Swasta	2	6,7
5.	PNS	0	0
6.	Tidak Bekerja/Lain-lain	26	86,7
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun yaitu sebesar 80% dan sebagian kecil responden berumur <20 tahun yakni hanya 3,33%. Kemudian didapatkan pula bahwa lebih banyak responden yang memiliki anak 1-2 yaitu sebesar 66,67% dibandingkan dengan yang memiliki anak 3-4 yaitu sebesar 33,33%. Berdasarkan distribusi menurut tingkat pendidikan, lebih banyak responden yang tamat SMA yakni sebesar 46,67% dibandingkan dengan responden yang menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi hanya sebesar 6,67%. Didapatkan pula bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 90% serta sebagian kecil sebagai wiraswasta dan swasta yaitu sebesar 13,33%.

Tabel 2. Distribusi Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum Dilakukan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017

No	Kelancaran ASI	n	Persentase (%)
1	Tidak Lancar	25	83,3
2	Lancar	5	16,7
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI yakni sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 4. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017.

Sebelum & Sesudah	
n	30
<i>Exact. Sig. (2-sided)</i>	0,000

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik lanjut menggunakan *McNemar Test* diperoleh nilai *p value* = 0,000 atau $p < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang diperoleh sebelum dilakukan perawatan payudara diberikan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidaklancaran ASI yakni sebanyak 25 responden (83,3%), dan sebagian kecil mengalami kelancaran pengeluaran ASI yakni sebanyak 5 responden (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Kelancaran Pengeluaran ASI Setelah Dilakukan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017

No	Kelancaran ASI	n	Persentase (%)
1	Lancar	26	86,7
2	Tidak Lancar	4	13,3
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis yang diperoleh setelah dilakukan perawatan payudara pada ibu post partum, yaitu sebagian besar responden mengalami kelancaran pengeluaran ASI yakni sebanyak 26 responden (86,7%), dan sebagian kecil perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017.

Diskusi

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan intervensi perawatan payudara terhadap 30 responden, sebagian besar responden masuk dalam kategori pengeluaran ASI tidak lancar yakni sebanyak 25 responden (83,3%), dan sebagian kecil responden dalam kategori lancar yakni sejumlah 5 responden (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami ketidaklancaran ASI sebelum diberikan intervensi perawatan payudara.

Pengeluaran ASI yang tidak lancar dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan kondisi psikis seorang ibu, oleh karena itu ibu tidak boleh merasa stress dan gelisah secara berlebihan.⁷ Keadaan ini sangat berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada minggu pertama menyusui bayi. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu pada masa menyusui, mempengaruhi mutu, kualitas maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, misalnya kegelisahan, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk emosional.

Semuanya itu bisa membuat ibu mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Jika ibu mengalami gangguan emosi, maka kondisi itu bisa mengganggu proses *letdown reflek* yang berakibat ASI tidak keluar, sehingga bayi tidak mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup, dan ia pun akan terus-menerus menangis. Tangisan bayi membuat ibu menjadi gelisah dan mengganggu proses *letdown reflek*. Semakin tertekan perasaan ibu karena tangisan bayi, maka semakin sedikit air susu yang dihasilkan. Adapun ASI yang merembes adalah peristiwa yang terjadi saat produksi susu di payudara banyak, sehingga mengakibatkan ASI merembes, yang dikarenakan produksi ASI yang melimpah. ASI yang merembes ini terutama akan dialami oleh beberapa wanita sesaat setelah melahirkan.⁸

Menurut hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Desa Wonorejo Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto Tahun 2015”, menunjukkan bahwa 3 responden (30%) mengalami kelancaran pengeluaran produksi ASI dan 7 responden (70%) yaitu mengalami ketidaklancaran produksi ASI.⁶ Ketidaklancaran produksi ASI ini banyak terjadi akibat dari perawatan payudara yang kurang. Sehingga perlu dilakukan intervensi perawatan payudara pada ibu post partum untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis yang diperoleh setelah dilakukan perawatan payudara pada ibu post partum, yaitu sebagian besar responden mengalami kelancaran pengeluaran ASI yakni sebanyak 26 responden (86,7%), dan sebagian kecil mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI yakni sebanyak 4 responden (13,3%).

Payudara sebagai tempat produksi ASI harus mendapatkan perawatan yang baik agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Proses pemberian ASI terkait dengan kelancaran ASI sangat membutuhkan proses perawatan payudara. Perawatan payudara sebagai langkah awal untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat dan tidak terjadi infeksi dan dilakukan setelah melahirkan yang mempunyai tujuan untuk merangsang kelenjar-kelenjar air susu untuk merawat payudara agar bersih, tidak mudah lecet, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan yang dilakukan berupa pemijatan pada daerah payudara. Pemijatan yang dilakukan ini bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI yaitu untuk mencegah bendungan pada payudara.⁹

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80%). Hal ini didukung oleh penelitian dengan judul “Hubungan Umur dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Tahun 2012”, bahwa semakin meningkatnya umur dan tingkat kematangan maka kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja juga akan lebih matang, disebabkan oleh akses informasi, wawasan, dan mobilitas.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki anak 1-2 yaitu sebanyak 20 responden (66,67%). Menurut penelitian dengan judul “Hubungan Umur dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Tahun 2012”, paritas diperkirakan berhubungan dengan pengaruh pengalaman sendiri maupun orang lain terhadap pengetahuan yang dapat mempengaruhi perilaku saat ini atau kemudian.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden terbanyak berdasarkan pekerjaan, yakni sebagai ibu rumah tangga sejumlah 26 responden (86,67%). Seorang ibu yang tidak bekerja, memiliki kesempatan besar untuk menyusui bayinya secara eksklusif. Hal ini dikarenakan sebagian besar waktunya digunakan untuk mengurus rumah tangga dan anak, sehingga umumnya seorang ibu yang tidak bekerja cenderung lebih intensif dalam menyusui bayinya.⁷ Berdasarkan data yang diperoleh, bahwa sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga, dan memiliki lebih banyak waktu untuk memberikan ASI kepada bayi dan melakukan perawatan payudara di

rumah.

Ketidaklancaran ASI yang sebelumnya terjadi pada ibu yang belum melakukan perawatan payudara tersebut dapat diketahui dari tanda- tanda ASI yang tidak lancar, seperti : sebelum disusukan payudara tidak terasa tegang, ASI tidak merembes keluar melalui puting susu, frekuensi BAK <6 kali/hari dan tidak terjadi kenaikan berat badan bayi.¹¹

Untuk mengatasi masalah ketidaklancaran produksi ASI, maka pada ibu post partum dianjurkan untuk melakukan perawatan payudara secara rutin dengan cara yang baik dan benar. Pada ibu post partum sebaiknya melakukan perawatan payudara secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI.

Adapun kriteria untuk mengetahui lancarnya produksi ASI pada ibu post partum, antara lain : sebelum disusukan payudara terasa tegang, ASI merembes keluar melalui puting susu, frekuensi BAK >6 kali/hari dan kenaikan berat badan bayi.¹²

Menurut hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi pengeluaran air susu ibu (ASI) pada ibu postpartum di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Kelurahan Cimahi Selatan bahwa dari 15 responden yang dilakukan perawatan payudara, terdapat pengeluaran ASI lancar sebanyak 13 responden (87%) dan tidak lancar sebanyak 2 responden (13%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelancaran pengeluaran ASI pada responden setelah diberikan intervensi perawatan payudara.¹³

Berdasarkan dari hasil tabulasi silang, menunjukkan bahwa pada pre test yakni sebelum diberikan intervensi perawatan payudara, responden yang mengalami ketidaklancaran ASI sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan yang mengalami kelancaran ASI sebanyak 5 responden (16,7%). Kemudian pada hasil post test setelah diberikan intervensi perawatan payudara, responden yang mengalami ketidaklancaran ASI sebanyak 4 responden (13,3%), dan yang mengalami kelancaran ASI meningkat menjadi 26 responden (86,7%).

Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan.¹⁴ Secara fisiologis, sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh.¹⁵ Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat dengan merangsang kelenjarkelenjar air susu melalui pemijatan. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI tersebut, antara lain : perawatan payudara, makanan, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan , stress dan penyakit.¹⁶

Perawatan payudara yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormone prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormone mempengaruhi pengeluaran ASI. 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. Pada faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan ini maka paling sedikit bayi disusui 8 kaliper hari, karena semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI nya semakin lancar.¹⁷

Pada ibu post partum sebaiknya melakukan perawatan payudara secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI. Pada ketidaklancaran produksi yang terjadi tersebut dapat diketahui dari tanda-tanda ASI yang tidak lancar, seperti : sebelum disusukan payudara tidak

terasa tegang, ASI tidak merembes keluar melalui puting susu, frekuensi BAK <6 kali/hari dan tidak terjadi kenaikan berat badan bayi.¹²

Perawatan payudara merupakan suatu usaha yang dilakukan agar kondisi payudara baik, demi mencapai keberhasilan menyusui. Perawatan payudara sebaiknya dilakukan 2 kali sehari pada waktu mandi pagi dan sore hari. Adapun kriteria untuk mengetahui lancarnya produksi ASI pada ibu post partum, antara lain : sebelum disusukan payudara terasa tegang, ASI merembes keluar melalui puting susu, frekuensi BAK >6 kali/hari dan terjadi kenaikan berat badan bayi.¹²

Untuk mengatasi masalah ketidاكلancaran pengeluaran produksi ASI, maka anjurkan pada ibu post partum untuk makan-makanan yang bergizi sehingga kebutuhan nutrisinya dapat terpenuhi dengan baik, anjurkan ibu post partum minum air putih yang banyak agar ibu post partum tidak mengalami dehidrasi sehingga suplai ASI dapat berjalan dengan lancar dan ibu post partum harus banyak istirahat agar kondisinya tetap terjaga dengan baik.¹⁰

Berdasarkan hasil uji statistik lanjut menggunakan uji *McNemar Test* diperoleh nilai *p value* = 0,000 atau $p < \alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule tahun 2017. Keadaan ini menunjukkan terjadi peningkatan kelancaran pengeluaran ASI setelah diberikan intervensi perawatan payudara.

Simpulan

Berdasarkan karakteristik responden yang terdiri dari umur, paritas, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Didapatkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80%), responden yang memiliki anak 1-2 yaitu sebanyak 20 responden (66,67%), responden yang tamat SMA yakni sebanyak 14 responden (46,67%), dan responden yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 26 responden (90%).

Kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan perawatan payudara pada kategori tidak lancar sebanyak 25 responden (83,3%) dari 30 responden. Kemudian kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan perawatan payudara pada ibu post partum, 26 responden memiliki kategori lancar yakni sejumlah 86,7%.

Hasil uji statistik diperoleh hasil yang signifikan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017 (*p value* = 0,000)

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada ibu-ibu yang menjadi responden penelitian ini serta semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini bisa terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

Daftar Pustaka

1. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014.
2. Profil Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2015.
3. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2012
4. Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta : CV. Trans Info Media
5. *Bahiyatun*. 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
6. Ariu Dewi Yanti, Liana Anggraeni. 2015. *Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Desa Wonorejo Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*. Skripsi : STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.
7. Prasetyono. 2009. *ASI Eksklusif Pengenalan, Praktik dan Kemanfaatan kemanfaatannya*. Yogyakarta : Diva Press.
8. Maria Lisbeth Ammahorseija. 2012. *Faktor Determinan Kelangsungan ASI di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. M.*

- Haulussy, Ambon. Skripsi : Universitas Hasanuddin.*
9. Ayu Fitria, 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran Prouksi ASI pada ibu menyusuidi Rumah Bersalin Hartni, Desa Jeulingke, Kecamatan Syiah, Kuota Kota, Banda Aceh.* Banda Aceh : Jurnal Ayu Fitria Volume 1, No. 2, Mei 2012 : 15-23.
 10. Arini H. 2012. *Hubungan Umur dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pemberian ASI Eksklusif.*
 11. Sri Wulan, 2012. *Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume ASI pada Ibu Postpartum (Nifas) di RSUD Deli, Serdang, Sumatera Utara.* Serdang : Jurnal Kesehatan Harapan Ibu Volume 1, No.5, April 2012 : 43-50.
 12. Soetjiningsih. 2007. *ASI Petunjuk Tenaga Kesehatan.* Jakarta : EGC.
 13. Meilirianta, dkk. 2014. *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Postpartum di Rumah Bersalin Wargi Lestari Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan Tahun 2014.* Cimahi : Jurnal Kesehatan Rajawali Volume 4, No. 7, Oktober 2014 : 36-43.
 14. Ambarwati, dan Wulandari Diah. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas.* Jakarta : Mitra Cendekia Offset.
 15. Rizki Amalia. 2016. *Hubungan Stres dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI Ahmad Yani, Surabaya.* Surabaya : Jurnal Ilmiah Kesehatan Volume 9, No.1, Februari 2016 : 12-16.
 16. Pramitasari dan Saryono, 2008. *Perawatan Masa Nifas.* Yogyakarta : Fitramaya.
 17. Weny Kristiyansari, 2009. *ASI, Menyusui, dan Sadari.* Jakarta : Balai Penerbit FKUI.