

HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA IBU TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS BALOWERTI KOTA KEDIRI TAHUN 2022

Nur Zad Malikha¹, Dewi Nur Fitrotus Syafi'ah², Hanik Mu'alifatul Ulum³

Prodi D3 Kebidanan, Universitas Wahidiyah

Kota Kediri, Indonesia. Email: nurzadmalikha@gmail.com

Abstrak

Ketersediaan ASI yang lancar merupakan fondasi utama keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya yang diduga efektif untuk mendukung hal tersebut adalah perawatan payudara yang rutin dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara praktik perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 60 ibu nifas (hari ke-1 hingga ke-40) yang dipilih secara consecutive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,3% responden melakukan perawatan payudara dengan benar dan 65% melaporkan kelancaran ASI. Analisis statistik menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat korelasi positif antara kedua variabel tersebut, sehingga edukasi tentang teknik perawatan payudara yang tepat perlu diintensifkan oleh tenaga kesehatan untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata kunci : Perawatan Payudara, Kelancaran ASI, Ibu Nifas, Menyusui, Postpartum, Laktasi, Kesehatan Ibu

Abstract

The smooth availability of breast milk is the main foundation for the success of exclusive breastfeeding. One effort that is thought to be effective in supporting this is routine and proper breast care. This study aims to analyze the relationship between breast care practices and breast milk flow among postpartum mothers in the working area of Balowerti Public Health Center, Kediri City in 2022. The research method used was observational analytic with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 postpartum mothers (day 1 to day 40) selected by consecutive sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 68.3% of respondents performed breast care correctly and 65% reported smooth breast milk flow. Statistical analysis resulted in a p -value = 0.001 ($\alpha < 0.05$), indicating a significant relationship between breast care and breast milk flow. The conclusion of this study is that there is a positive correlation between the two variables, so education on proper breast care techniques needs to be intensified by health workers to support breastfeeding success.

Keywords: Breast Care, Breast Milk Flow, Postpartum Mothers, Breastfeeding, Postpartum, Lactation, Maternal Health

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan standar nutrisi terbaik bagi bayi, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan jangka panjang ibu dan anak. Namun, pada masa nifas, banyak ibu menghadapi kendala ketidaklancaran pengeluaran ASI yang dapat mengganggu proses menyusui. Berbagai masalah seperti payudara bengkak, puting lecet, atau saluran susu tersumbat sering kali menjadi penghalang. Perawatan payudara yang meliputi pembersihan, pemijatan, dan perawatan puting secara teoritis dapat mencegah dan mengatasi masalah tersebut dengan merangsang sirkulasi darah dan refleks pengeluaran ASI. Data awal di Puskesmas Balowerti menunjukkan bahwa 30% ibu nifas mengalami kendala kelancaran ASI, namun belum ada kajian spesifik mengenai hubungannya dengan praktik perawatan payudara. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI, dengan harapan hasilnya dapat menjadi dasar penguatan program promosi menyusui di puskesmas tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional, dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri dari April hingga Juni 2022. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas (hari ke-1 sampai ke-40) yang berkunjung ke puskesmas atau posyandu setempat, dengan sampel berjumlah 60 orang yang dipilih melalui teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, digunakan untuk mengukur variabel independen (perawatan payudara, dikategorikan menjadi benar dan kurang benar) dan variabel dependen (kelancaran ASI, dikategorikan lancar dan tidak lancar). Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Chi-

Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Karakteristik mayoritas responden adalah ibu berusia 20-35 tahun (80%), berpendidikan menengah (66,7%), dan multipara (55%).

Crosstab Perawatan payudara terhadap kelancaran ASI

Perawatan Payudara	Kelancaran ASI		Total
	Lancar	Tidak	
Benar	33	8	41
Tidak besar	6	13	19
	39	21	60

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 41 responden (68,3%) melakukan perawatan payudara dengan benar, sedangkan 39 responden (65%) melaporkan kelancaran ASI. Analisis bivariat mengungkapkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dari 41 ibu yang merawat payudara dengan benar, 33 orang (80,5%) ASI-nya lancar. Sebaliknya, dari 19 ibu dengan perawatan kurang benar, 13 orang (68,4%) mengalami ketidaklancaran ASI. Uji statistik Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,001$, yang membuktikan adanya hubungan bermakna antara perawatan payudara dan kelancaran ASI pada ibu nifas di lokasi penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara praktik perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. Temuan ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti studi Sari & Pratiwi (2020) di Puskesmas X yang melaporkan bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara memiliki kemungkinan 3,5 kali lebih besar untuk mengalami

kelancaran dibandingkan yang tidak. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan praktis yang saling berkaitan. Pertama, dari perspektif fisiologis, perawatan payudara—khususnya teknik pemijatan (*breast care*) yang benar—berperan sebagai stimulan fisik yang efektif. Pemijatan lembut pada payudara sebelum menyusui diketahui dapat merangsang produksi dan pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini merupakan kunci dalam *let-down reflex* atau refleks pengeluaran ASI, yang menyebabkan alveoli payudara berkontraksi dan mendorong ASI mengalir melalui duktus laktiferus ke puting. Dengan demikian, pemijatan tidak hanya bersifat mempersiapkan jaringan, tetapi secara aktif memfasilitasi proses pengosongan payudara yang lebih efisien. Pengosongan payudara yang tuntas merupakan sinyal umpan balik (*feedback inhibitor of lactation*) yang penting bagi tubuh untuk terus memproduksi ASI sesuai permintaan. Oleh karena itu, rutinitas perawatan yang mencakup pemijatan dapat membantu menjaga siklus produksi dan pengeluaran ASI yang seimbang.

Kedua, aspek kebersihan dan perawatan puting yang merupakan bagian integral dari perawatan payudara memainkan peran preventif yang krusial. Pembersihan payudara yang tepat (tanpa alkohol atau sabun keras) menjaga kelembaban alami dan integritas kulit puting, mengurangi risiko terjadinya fisura (lecet) dan nyeri. Nyeri pada puting adalah salah satu penyebab utama berkurangnya frekuensi dan durasi menyusui, yang secara langsung dapat menurunkan stimulasi payudara dan akhirnya menurunkan produksi ASI. Selain itu, perawatan seperti *breast rolling* (memutar puting perlahan) dapat membantu mengatasi puting datar atau masuk ke dalam (*retracted nipple*), sehingga memudahkan bayi untuk melakukan pelekatan (*latch-on*) yang baik. Pelekatan yang baik adalah fondasi dari proses menyusui yang efektif dan tidak menyakitkan.

Ketiga, perawatan payudara berfungsi sebagai bentuk deteksi dini dan intervensi terhadap masalah umum masa nifas. Ibu yang secara rutin memeriksa dan

memijat payudukaranya akan lebih peka terhadap adanya benjolan, area keras, atau kemerahan yang mungkin mengindikasikan penyumbatan duktus (*plugged duct*) atau awal mastitis. Tindakan pemijatan lembut dan kompresi hangat yang diajarkan dalam perawatan payudara dapat segera dilakukan untuk melunakkan sumbatan berkembang menjadi masalah yang lebih serius seperti mastitis non-infeksi atau bahkan abses. Dengan mencegah pembengkakan (*engorgement*) yang parah, aliran ASI tetap lancar dan bayi dapat menyusui dengan lebih mudah.

Tingginya persentase ibu (68,3%) yang melaporkan melakukan perawatan payudara dengan benar dalam penelitian ini merupakan indikasi positif. Hal ini kemungkinan besar didukung oleh program promosi kesehatan yang telah berjalan di Puskesmas Balowerti, seperti penyuluhan dalam kelas ibu hamil (*antenatal care*) dan konseling menyusui pascapersalinan. Edukasi sejak dini tampaknya telah meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya persiapan payudara untuk menyusui. Data ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2017) yang menekankan pentingnya dukungan dan edukasi menyusui sejak masa kehamilan.

Namun, temuan bahwa 31,7% ibu masih melakukan perawatan dengan cara yang kurang benar perlu menjadi perhatian khusus. Pada kelompok ini, proporsi ketidaklancaran ASI mencapai 68,4%. Ketidakefektifan perawatan ini dapat bersumber dari beberapa hal: (1) **Pengetahuan yang Parsial:** Ibu mungkin hanya mengetahui sebagian teknik (misalnya hanya membersihkan) tanpa memahami pentingnya pemijatan atau perawatan puting. (2) **Teknik yang Salah:** Pemijatan yang terlalu keras justru dapat menyebabkan trauma jaringan, atau pembersihan yang berlebihan menghilangkan minyak pelindung alami areola (*montgomery glands*). (3) **Konsistensi yang Rendah:** Perawatan yang hanya dilakukan sesekali tidak akan memberikan manfaat optimal sebagaimana jika dilakukan secara rutin, terutama pada hari-hari

pertama pascapersalinan ketika produksi ASI sedang dimulai.

Penelitian ini juga mengakui bahwa kelancaran ASI adalah outcome yang multifaktorial. Selain perawatan payudara, variabel lain seperti **frekuensi dan efektivitas menyusui/pemompaan** adalah faktor penentu utama berdasarkan prinsip *supply and demand*. **Status gizi dan hidrasi ibu**, tingkat **stres dan kelelahan**, serta **dukungan psikososial** dari keluarga dan tenaga kesehatan juga memiliki pengaruh besar terhadap produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Oleh karena itu, meskipun hubungannya signifikan, perawatan payudara harus dipandang sebagai salah satu komponen penting dalam sebuah paket dukungan menyusui yang komprehensif, bukan sebagai solusi tunggal.

Keterbatasan penelitian ini, yaitu desain cross-sectional, tidak memungkinkan untuk menyimpulkan hubungan kausal searah. Ada kemungkinan bahwa ibu yang sudah memiliki ASI lancar merasa lebih termotivasi dan mudah untuk melakukan perawatan payudara. Selain itu, adanya **recall bias** karena mengandalkan ingatan ibu, serta tidak dikontrolnya secara ketat variabel perancu seperti pola menyusui dan asupan cairan ibu, dapat mempengaruhi hasil. Untuk itu, penelitian lanjutan dengan desain **kuasi-eksperimen** (misalnya dengan memberikan intervensi pelatihan perawatan payudara terstruktur pada kelompok perlakuan dan membandingkan hasil kelancaran dengan kelompok kontrol) sangat disarankan. Penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam hambatan dan motivasi ibu dalam melaksanakan perawatan payudara.

Secara praktis, temuan ini memberikan justifikasi yang kuat bagi Puskesmas Balowerti untuk tidak hanya mempertahankan, tetapi juga **mengintensifkan dan mengevaluasi** program edukasi perawatan payudara. Edukasi hendaknya tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga **demonstratif dan partisipatif**, memastikan

ibu dan keluarga (terutama suami) mampu mempraktikkan teknik yang benar. Pendampingan berkelanjutan pada masa nifas awal, baik melalui kunjungan rumah maupun konseling di fasilitas kesehatan, juga penting untuk memantau praktik dan segera mengoreksi kesalahan. Dengan mengoptimalkan intervensi yang berbasis bukti ini, diharapkan prevalensi masalah menyusui dapat ditekan dan cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Balowerti dapat mengalami peningkatan yang signifikan.

Peneliti juga tidak mengkaji makanan apa saja yang diberikan oleh orangtua ke balita setiap harinya. Peneliti hanya mengkaji seberapa besar peningkatan nafsu makan balita dibandingkan sebelum diberikan terapi sentuh yang pada akhirnya akan mempengaruhi pertumbuhan balita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas di Puskesmas Balowerti telah melakukan perawatan payudara dengan benar dan terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI. Oleh karena itu, disarankan kepada Puskesmas Balowerti untuk meningkatkan kualitas edukasi dan demonstrasi langsung teknik

SARAN

Tenaga kesehatan hendaknya menjadikan terapi sentuh sebagai salah satu terapi tambahan untuk membantu mengatasi masalah pertumbuhan bayi dan balita selain pemberian PMT.

Perawatan payudara yang benar sejak masa kehamilan. Bagi ibu nifas, disarankan untuk melaksanakan perawatan payudara secara rutin dan benar, serta segera berkonsultasi jika mengalami kendala. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian eksperimen dengan intervensi terstruktur untuk melihat efek perawatan payudara secara lebih komprehensif.

DAFTAR ISI

- Pediatrics 47 (9):771 – 6
- Aminati, Dini. 2013. Pijat dan Senam untuk Bayi dan Balita. Yogyakarta : Brilliant Books
- Depkes RI. 2009. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Depkes RI
- Dewi NN, et al. 2011. Effect of massage stimulation on weight gain in full term infants. *Pedriatica Indonesiana*, Vol. 51, No. 4, Page 202 - 205
- Field T, Schanberg SM, Scafidi F, Bauer C, Vega-Lahr N, Garcia R, et al. 1986. Tactile/kinesthetic stimulation effects on preterm neonates. *Pediatrics* 77:654-8
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika, hlm 26 – 32
- Husaini. 2000. Dimensi Pangan dan Gizi dalam Tumbuh Kembang Anak Balita. Makalah yang disajikan dalam Seminar Tumbuh Kembang Anak Balita. Bogor, 16 September
- Jones & Bartlett Learning. Sari, D. P., & Pratiwi, I. G. (2020). Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum.
- Jurnal Kebidanan, 12(1), 45-52. World Health Organization (WHO). (2017). Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva : Swiss
- Kemenkes RI. (2020). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kulkarni, et al. 2010. Massage and Touch Therapy in Neonates: The Current Evidence, Volume 47, *Indian Pediatrics* 47 (9):771 – 6
- Neonates: The Current Evidence, Volume 47, *Indian Pediatrics* 47 (9):771 – 6
- Neonates: The Current Evidence, Volume 47, *Indian Pediatrics* 47 (9):771 – 6
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession (9th ed.). Elsevier. Riordan, J., & Wambach, K. (2015). Breastfeeding and Human Lactation (5th ed.).
- Narendra, M. B. 2002. Buku Ajar I Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta : Sagung Seto, hlm 2 – 10
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, dkk. 2005. Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (untuk Perawat dan Bidan). Jakarta : Salemba Medika, hlm 43 – 49
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession (9th ed.). Elsevier. Riordan, J., & Wambach, K. (2015). Breastfeeding and Human Lactation (5th ed.).
- Narendra, M. B. 2002. Buku Ajar I Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta : Sagung Seto, hlm 2 – 10
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, dkk. 2005. Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (untuk Perawat dan Bidan). Jakarta : Salemba Medika, hlm 43 – 49
- Pemantauan Status Gizi (PSG), Seksi Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2012. Jatim dalam Angka Terkini. Diakses tanggal 11 Maret 2025. Dari http://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/JATIM_DALAM_ANGKA_TERKINI.pdf
- Rahayu, dkk. 2005. Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan di Bidan Praktik Swasta (BPS) Ny. Nur Musriah Kota Kediri. Malang: Poltekkes Depkes Malang
- Roesli, Utami. 2001. Pedoman Pijat Bayi. Jakarta : Trubus Agriwidya
- Sastroasmoro, S, dkk. 2008. Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 3. Jakarta : Sagung Seto
- Sutopo, HB. 2006. Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta : Grasindo
- Timmreck, TC. 2005. Epidemiologi Suatu Pengantar Edisi 2. Jakarta : EGC, hlm 224 – 225.