

Pengaruh Kombinasi Senam Payudara dengan Massage Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di Arjasa Jember

Putri Rizkiyah Salam*¹, Andriya Syahriyatul Masrifah*²

^{1,2}Stikes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail:

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi:

Abstrak

Pendahuluan: Senam payudara dapat digunakan dengan pijat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Pendekatan ini merupakan teknik alami untuk meningkatkan suplai ASI, khususnya saat beberapa hari pertama setelah melahirkan. Bayi yang diberi ASI Eksklusif (ASI) hanya mendapatkan ASI saja dan tidak diberikan makanan lain, seperti makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur beras, susu, jeruk, madu, teh, atau air putih, tidak termasuk diberikan obat-obatan atau imunisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pijat payudara dapat menaikkan produksi ASI ibu postpartum di Arjasa Jember.

Metode: Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian eksperimen semu. Data primer (observasi) dan data sekunder membentuk data (data pasien). Semua ibu nifas sehat yang bekerja di Puskesmas Arjasa Jember diikutsertakan dalam penelitian ini. Sampel yang terdiri dari 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok intervensi dipilih melalui purpose sampling. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji Mann Whitney. **Kesimpulan:** Para ahli kesehatan khususnya bidan mengasosiasikan dan menggunakan senam payudara sebagai pengobatan non farmakologis untuk meningkatkan ASI karena senam payudara berpengaruh terhadap jumlah produksi ASI pasca melahirkan.

Kata Kunci: Senam Payudara, Massage Payudara, Produksi ASI

Abstract

Introduction Breast exercise can be used with breast massage to increase milk production. This approach is a natural technique for increasing your milk supply, especially in the first few days after delivery. Babies who are exclusively breastfed (ASI) only get breast milk and are not given other foods, such as solid foods such as bananas, papaya, rice porridge, milk, oranges, honey, tea or water, excluding drugs or immunizations. The purpose of this study was to find out whether breast massage can increase milk production in postpartum mothers at Arjasa Jember. **Methods:** This research is included in the quasi-experimental research category. Primary data (observation) and secondary data form data (patient data). All healthy postpartum mothers who work at the Arjasa Jember Health Center were included in this study. The sample consisting of 10 control groups and 10 intervention groups was selected through purposive sampling. Data analysis was performed using the Mann Whitney test. **Results:** Health experts, especially midwives, associate and use breast exercise as a non-pharmacological treatment to increase breast milk because breast exercise affects postpartum milk production.

Keywords: Breast Exercise, Breast Massage, Milk Production

1. PENDAHULUAN

Makanan yang ideal untuk bayi adalah ASI karena mengandung semua vitamin, mineral, protein, karbohidrat, lemak, dan air yang mereka butuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Selain itu, menyusui bermanfaat bagi bayi. Manfaat

menyusui dapat ditunjukkan dalam berbagai bidang, termasuk kecerdasan, nutrisi, dan kekebalan tubuh [1].

Dikeluarkannya beberapa pengakuan atau kesepakatan internasional dan nasional yang berupaya melestarikan, mempromosikan, dan mendukung pemberian ASI dapat dipertimbangkan sebagai upaya tambahan untuk mendorong

pemberian ASI eksklusif. ASI dan setiap anak di seluruh dunia memiliki hak atas ASI. Menurut Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) ketiga, Tujuan 2, yaitu hingga tahun 2030, mengakhiri jumlah mortalitas bayi dan anak di bawah usia lima tahun yang dapat dicegah di semua negara yang berupaya untuk mengurangi angka kematian neonatal hingga setidaknya 12 per seribu nyawa. kelahiran [2]. Menurut WHO, bayi yang mendapat ASI selain ASI memiliki peluang 17 kali lebih besar terkena diare dan 3-4 kali lebih mungkin terkena ISPA. Itu sebabnya para ibu membutuhkan bantuan untuk menyukseskan ASI eksklusif.

Senam payudara dapat digunakan dengan pijat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Metode ini, khususnya pada beberapa hari pertama setelah melahirkan, merupakan pengganti non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Bayi hanya menerima air susu ibu (ASI), bukan yang lain seperti susu, jeruk, madu, atau teh. Selain obat-obatan atau vaksinasi, yang diperlukan hanyalah air dan makanan padat yang tidak diolah seperti pisang, pepaya, bubur, bubur beras, dan nasi yang dikukus. [3].

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar bayi menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama dan paling sedikit selama dua tahun, karena bayi baru lahir hanya membutuhkan ASI sampai usia enam bulan dan memenuhi kebutuhan nutrisinya. Karena menyusui meminimalisir risiko kondisi termasuk diare, infeksi payudara, dermatitis atopik, asma, obesitas, diabetes tipe 1 dan tipe 2, leukemia bayi, sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), necrotizing enterocolitis, dan keterlambatan perkembangan pada bayi. anak-anak. Mendapatkan kembali kesehatan pra-kehamilan, mengontrol kesuburan, dan menekan kejadian diabetes tipe 1 dan tipe 2, kanker ovarium, kanker payudara, dan osteoporosis adalah keuntungan bagi kesehatan ibu. [4].

Tujuan dari Penelitian ini melihat pengaruh senam dan pijat payudara pada ibu nifas di Arjasa Jember dalam menghasilkan ASI. Dari segi kesehatan bayi Anda, menyusui memiliki keuntungan karena mengurangi risiko penyakit termasuk diare, dermatitis atopik, diabetes tipe 1 dan tipe 2, obesitas, infeksi payudara, leukemia, dan asma, sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), necrotizing enterocolitis, dan perkembangan pada bayi. Mendapatkan kembali kesehatan pra-kehamilan ibu dan mengendalikan kesuburan adalah keuntungan., dan menurunkan risiko diabetes tipe 1 dan tipe 2, kanker ovarium, kanker payudara, osteoporosis, dan kanker [5].

Merujuk pada Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan Tahun 2016, sasaran nasional adalah cakupan pemberian ASI sebesar 42% untuk bayi < 6 bulan 54% mencapai target [4]. Sejumlah faktor turut menyebabkan gagalnya upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif, seperti penurunan produksi ASI akibat pengaruh hormonal dan persepsi ibu yang tidak cukup terhadap ASI [6].

Progesterone, estrogen, human placental lactogen (HPL), and prolactin inhibitory factor concentrations (PIF) akan turun karena terjadi pelepasan plasenta saat melahirkan, sedangkan hormon prolaktin serta oksitosin mengalami peningkatan [6]. Dampak senam Payudara Ditambah Pijat Payudara Terhadap Produksi ASI Kolostrum yang ada masih sangat sedikit dalam tiga hari pertama setelah melahirkan. Bayi menjadi rentan gizi karena ibu terpaksa memilih pilihan alternatif dengan memberikan susu formula [7]. menyebabkan alergi bayi, terutama pada dinding usus kecil, mengakibatkan diare pada bayi baru lahir [8].

Pijat payudara ialah pilihan metode dalam mempercepat produksi ASI. Pijat payudara melalui pemijatan payudara atau area di sekitar payudara untuk mendorong

kontraksi otot payudara yang diperlukan untuk menyusui. [9].

2. METODE

Desain penelitian kuasi-eksperimental digunakan pada penelitian ini. Data sekunder dan data primer (observasi) menyusun komponen data (rekam medis). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas normal di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Jember. Menggunakan strategi purposive sampling, sampel ada dari 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok intervensi. Uji Mann Whitney adalah metode analisis data yang digunakan. [11].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah rincian tentang variabel yang diteliti:

Analisis Univariat

Tabel 1

NO	Kelp	N	Mean	SD	Min	Max
1.	Tidak	10	50,50	19,7 8,36	20,0	80,0
2.	Ya	10	71,0	16,4 655	40,0	100,0

Tabel 1 keluaran ASI rata-rata kelompok intervensi adalah 71.000 ml, lebih banyak dibandingkan dengan 50.500 ml untuk kelompok kontrol. Penelitian menunjukkan bahwa mengkombinasikan senam payudara dengan pijat payudara menghasilkan rata-rata produksi ASI yang lebih tinggi daripada pijat payudara saja.

Analisis Bivariat

Tabel 2

No	Kelp	N	Mean	Mean Rank	Mann Whidney	Nilai P
1.	Tidak	10	50,500	7,35	18,500	0,016

2.	Ya	10	71,000	13,65
----	----	----	--------	-------

Tabel 2 Mengingat nilai p kurang dari 0,05 dan hasil uji statistik Mann Whitney menunjukkan nilai p 0,016, maka jelas bahwa penambahan senam payudara pada pijat payudara berdampak pada kemampuan ibu postpartum dalam memproduksi ASI.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Kelompok intervensi dalam percobaan ini menghasilkan susu rata-rata dengan takaran 71.000 ml (SD: 16,4655), sedangkan kelompok kontrol menghasilkan susu rata-rata dengan takaran 50.500 ml (SD: 19,78). Menurut penelitian Indrayani (2019) tentang produksi ASI, jika bayi menyusui pada payudara ibu dengan benar maka produksi ASI pada ibu menyusui cukup. Menurut penelitian Arini (2013), ibu yang melakukan IMD yang menyusui bayinya akan menghasilkan banyak ASI.

Stimulasi payudara mempengaruhi kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan lebih banyak hormon oksitosin. Selain diatur oleh isapan bayi, reseptor oksitosin yang terdapat di duktus juga berdampak pada sekresinya. Kelenjar hipofisis secara naluriah melepaskan oksitosin saat duktus melebar. Pijatan atau tekanan pada payudara memungkinkan ASI keluar dari alveoli dan semua saluran karena hormon oksitosin menghasilkan kontraksi pada sel lain di sekitar alveoli yang memungkinkan ASI mengalir secara mekanis ke puting susu. Teknik pemijatan apa pun dapat digunakan untuk memeras ASI, dan ini berfungsi untuk menaikkan produksi ASI dan mengurangi retensi ASI.

Perawatan payudara juga meningkatkan aliran darah dan menghindari penyumbatan saluran ASI, ini akan mempercepat produksi ASI. Ibu postpartum dapat merawat payudara mereka sendiri selama sekitar 15-20 menit. (Kristiyanasari, 2019).

Pengaruh Kombinasi Senam Payudara dengan Massage Payudara Terhadap Produksi ASI

Karena nilai p untuk uji statistik Mann Whitney lebih rendah dari ambang batas 0,05, maka ditetapkan bahwa penambahann senam payudara pada pijat payudara berdampak pada peningkatan ibu nifas untuk memproduksi ASI di Arjasa Jember. Dengan melakukan senam payudara atau menerima pijat payudara, dapat meningkatkan produksi ASI (memperkuat otot pectoralis mayor dan minor). Pada penelitian ini, dari hari pertama sampai hari ketiga, memijat payudara sambil melakukan senam payudara untuk memperkuat otot pectoralis mayor dan minor.

Ibu nifas dalam kelompok intervensi mengatakan setelah tiga hari ASI mereka keluar lebih cepat dan dalam kuantitas yang lebih banyak, dan payudara mereka terasa lebih penuh, kencang, dan ringan pada otot dada. Perempuan dalam kelompok kontrol tidak melaporkan hasil yang sama. Pijat payudara menurut Bahiyatun (2009) adalah suatu bentuk stimulasi yang dilakukan dengan cara memijat atau mengurut di sekitar payudara dengan tujuan untuk menginduksi kontraksi otot payudara dan memudahkan menyusui.

Masing-masing pembuluh darah memiliki ujung reseptor yang dapat dirangsang dengan memijat ujung reseptor. Ujung reseptor ini kemudian mengangkut rangsangan ke dalam aliran darah, yang kemudian berjalan ke hipotalamus di otak. Neuron motorik yang ada merangsang hipotalamus, yang kemudian merangsang kelenjar pituitari anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin, yang terlibat dalam produksi ASI. Rangsangan akibat isapan bayi berlanjut di bagian posterior kelenjar hipofisis (neurohypophysis), yang kemudian dilepaskan oleh aksi oksitosin. Sel-sel berkontraksi pengaruh dari oksitosin, sehingga dapat memeras ASI yang telah di produksi (Intarti & Naomi, 2015).

Jumlah rata-rata ASI yang diproduksi oleh ibu postpartum pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi berbeda, menurut penelitian terbaru dan sebelumnya. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak memadukan pijat payudara dan senam, nilai rata-rata jumlah produksi ASI kelompok intervensi lebih tinggi. Menurut penelitian, menambahkan senam payudara pada pijat payudara secara teratur dapat membantu ibu nifas yang mengalami kesulitan menyusui selama nifas menghasilkan lebih banyak ASI.

4. KESIMPULAN

- a. Biasanya 71.000 cc ASI diproduksi setiap sesi pijat oleh ibu nifas yang melakukan senam payudara.
- b. 50.500 ml. susu biasanya diproduksi rata-rata per hari oleh wanita pasca melahirkan yang hanya memijat payudara mereka.
- c. Perbedaan ada antara ibu postpartum yang hanya melakukan pijat payudara dengan ibu nifas yang melakukan senam payudara dalam hal produksi ASI. Hasilnya adalah nilai $p (0,016) < \alpha (0,05)$. Dengan demikian, kombinasi senam payudara pada pijat payudara mempengaruhi kemampuan ibu postpartum untuk menghasilkan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aniqoh, Iin. 2013. Efek Samping Susu Formula Pada Bayi. [Online] dari :<https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/Efeksamping-susu-formula-padabayi>. [Diakses tanggal 15 Februari 2023].
- [2] Astutik, Reni Yuli et al. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- [3] Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal. Jakarta : EGC.
- [4] Intarti, Wiwit Desi dan Naomi, P.H.S. 2015. Efektifitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas.

- [Online] Vol. 6 No. 1 Edisi Juni 2015 pp 1-11.
- [5] Kementerian Kesehatan. 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta : Kemenkes RI.
- [6] Pollard, Maria. 2016. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [7] Roesli, Utami. 2011. Panduan Konseling Menyusui. Jakarta :Pustaka Bunda. [8] Abdillah , A. J., & Octaviani, A. P. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia. Jurnal Kesehatan, 9(2), 112-118.
- [9] Rusdiarti.(2014). Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember. Akademi Kebidanan Jember.
- [10] Syafrudin dkk. 2011. Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu Dan Anak). Jakarta : CV. Trans Info Media.
- [11] Damai dan Dian Sundawati. 2011. Asuhan Kebidanan Massa Nifas. Bandung : Rafika Aditama.
- [12] Azari, A.A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta