



## HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DAN FREKUENSI MENYUSUI DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA

### *RELATIONSHIP FOR BREASTFEEDING MOTHERS IN THE REGION LUBUK BUAYA HEALTH CENTER WORK*

Indah Komala Sari<sup>1\*</sup>, Etri yanti<sup>2</sup>, Siti Aisyah Nur<sup>3</sup>, Honesty Diana Morika<sup>4</sup>

Stikes Syedza Saintika

Email : indah.kumalasari2@yahoo.com

#### ABSTRAK

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020, cakupan pemberian ASI eksklusif di Sumatera Barat hanya 25,6%. Cakupan tersebut lebih rendah dibandingkan pada tahun 2019 sebesar 45,18%. Cakupan Tahun 2021 mendapatkan hasil sebesar 60%. Tujuan penelitian Untuk Mengetahui Hubungan Perawatan Payudara dan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Jenis penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian telah dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya pada bulan Agustus 2023. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 77 orang. Data dianalisa menggunakan univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian lebih dari separuh yaitu 58,4% kelancaran produksi ASI tidak lancar, Lebih dari separuh 53,2% tidak melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui, lebih dari separuh 59.7% frekuensi menyusui tidak tepat. Ada hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan *p-value* 0,002. Ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan *p-value* 0,000. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya kota padang. Saran, Kepada petugas Puskesmas Lubuk Buaya untuk dapat memberikan edukasi penyuluhan menggunakan leaflet, poster yang tepat kepada Ibu menyusui tentang kelancaran produksi ASI  
**Kata Kunci:** Perawatan Payudara, Frekuensi Menyusui, Kelancaran Produksi ASI.

#### ABSTRACT

West Sumatra Provincial Health Service in 2020, coverage of exclusive breastfeeding in West Sumatra was only 25.6%. This coverage is lower than in 2019 of 45.18%. Coverage in 2021 will get a result of 60%. The aim of the research is to determine the relationship between breast care and breastfeeding frequency and smooth breast milk production among breastfeeding mothers in the Lubuk Buaya Health Center working area, Padang. The type of research is quantitative, the method used is analytical descriptive with a cross sectional design. The research was carried out at the Lubuk Buaya Community Health Center in August. Samples were taken using a total sampling technique of 77 people. Data were analyzed using univariate and bivariate using the chi-square test. The results of the study were more than half, namely 58.4%, that breast milk production was not smooth, more than half, 53.2%, did not provide breast care for breastfeeding mothers, more than half, 59.7%, had inappropriate breastfeeding frequency. There is a relationship between breast care and the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers with a *p-value* of 0.002. There is a relationship between the frequency of breastfeeding and the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers with a *p-value* of 0.000. Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between breast care and the frequency of breastfeeding with the smooth



*production of breast milk in breastfeeding mothers in the working area of the Lubuk Buaya Community Health Center, Padang City. Suggestions, to the head of the Lubuk Buaya Community Health Center, to be able to provide education counseling using leaflets, poster, directly to breastfeeding mothers about smooth breast milk production*

**Keywords** : Breast Care, Frequency of Breastfeeding, Smooth Breast Milk Production.

## PENDAHULUAN

ASI adalah air susu yang dihasilkan oleh Ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya, Seorang Ibu dalam masa menyusui bisa memproduksi hingga satu liter ASI per hari bayi mengkonsumsi antara 200 hingga 250 ml setiap kali menyusui. Payudara Ibu masa menyusui bisa memproduksi jumlah ASI sesuai dengan kebutuhan sang bayi. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2019).

ASI eksklusif memiliki banyak manfaat baik bagi ibu, bagi keluarga mau pun bayi karena bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dan pola asuh yang tepat akan tumbuh dan berkembang secara optimal. ASI eksklusif membantu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, tidak mudah terserang penyakit infeksi, meningkatkan ketahanan tubuh bayi serta membantu perkembangan otak dan fisik. Sedangkan, manfaat pemberian ASI eksklusif pada ibu yaitu mengembalikan fungsi organ-organ Ibu setelah melahirkan dan mencegah terjadinya kanker payudara. Pemberian ASI juga mampu mempererat ikatan emosional antara Ibu dan anak sehingga diharapkan akan menjadi anak dengan ketahanan pribadi yang mampu mandiri. Dampak pemberian ASI bagi keluarga yaitu mudah pada saat pemberiannya, menghemat biaya agar bayi sehat disebabkan bayi jarang sakit sehingga menghemat pengeluaran keluarga karena tidak perlu sering membawa ke sarana kesehatan, pemberian ASI dan menyusui praktis tidak perlu repot dan menghemat waktu (Kemenkes RI, 2019)

Tujuan Pemberian ASI pada bayi merupakan cara terbaik meningkatkan kualitas

SDM sejak dini untuk meningkatkan ketahanan tubuh bayi. Air susu ibu merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, pemberian ASI berarti memberikan zat-zat gizi yang bernilai tinggi yang di butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak dan saraf, zat-zat kekebalan terhadap beberapa penyakit serta mewujudkan ikatan emosional antara Ibu dan bayi (Sudargo et al, 2019).

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI Ibu setelah melahirkan, dengan tujuan untuk merangsang produksi hormon oksitosin dan prolactin. Teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain dengan teknik perawatan payudara atau sering disebut Breast Care merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui (Damanik, 2020). Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hifofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. perawatan payudara adalah bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan ketika sebelum melahirkan, namun juga dilakukan ketika sesudah melahirkan atau masa nifas. Perawatan payudara ini bertujuan agar sirkulasi darah menjadi lancar dan mencegah terjadinya sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Anwar, 2021)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI menurut Dewi & Sunarsih (2015) antara lain : penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor hisapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, paritas, usia ibu, penyakit akut, inisiasi menyusu dini, keberadaan perokok, dan konsumsi alkohol. Faktor kelancaran produksi juga disebabkan oleh hormon prolaktin sedangkan keluarnya ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon prolaktin ini

dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, jika ibu mengkonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan dalam jumlah yang banyak maka produksi ASI juga akan melimpah. Sedangkan untuk hormon oksitosin sangat tergantung kepada isapan yang dilakukan bayi pada puting Ibu. Jika bayi sering mengisap puting Ibu maka ASI yang dikeluarkan juga lancar dan banyak.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di puskesmas Lubuk Buaya dengan wawancara langsung kepada 10 Ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang didapatkan bahwa 6 Ibu menyusui menyatakan bahwa produksi ASI tidak lancar dikarenakan ASI yang dikeluarkan terlalu sedikit, puting lecet dan payudara bengkak sebelah. Sedangkan 4 Ibu menyusui menyatakan bahwa tidak ada masalah dengan kelancaran produksi ASI, Ibu menyusui menyatakan bahwa produksi ASI lancar dan mencukupi untuk kebutuhan anaknya.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian telah dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya pada bulan Agustus. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 77 orang. Data dianalisa menggunakan univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL

### Analisa Univariat

#### 1. Kelancaran Produksi ASI

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI

No	Kelancaran Produksi ASI	f	%
1	Lancar	32	41.6
2	Tidak Lancar	45	58.4
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh yaitu 58.4% responden tidak lancar produksi ASI pada ibu menyusui di

wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

#### 2. Perawatan Payudara

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perawatan Payudara

No	Perawatan Payudara	f	%
1	Melakukan Perawatan	36	46.8
2	Tidak Melakukan Perawatan	41	53.2
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh yaitu 53.2% responden tidak melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

#### 3. Frekuensi Menyusui

Tabel 4.3  
Distribusi Berdasarkan Frekuensi Menyusui

No	Frekuensi Menyusui	f	%
1	Tepat	31	40.3
2	Kurang Tepat	46	59.7
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh yaitu 59.7% responden kurang tepat frekuensi menyusui pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

### Analisa Bivariat

#### Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI

Tabel 4.4  
Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI

Perawatan Payudara	Kelancaran Produksi ASI				Jumlah	P-Value	
	Lancar		Tidak Lancar				
	f	%	f	%			
Melakukan Perawatan	22	61.1	14	38.9	36	100	0,002

Tidak Melakukan Perawatan	10	24.4	31	75.6	41	100
Jumlah	32	41.6	45	58.4	77	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa proporsi ibu menyusui kelancaran produksi ASI yang tidak lancar lebih banyak ditemukan pada Ibu menyusui tidak melakukan perawatan payudara yaitu 75.6% dibandingkan pada Ibu menyusui melakukan perawatan payudara yaitu 38.9%. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan *p-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

### Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi ASI

**Tabel 4.6**  
**Hubungan rekuensi Menyusui Dengan Kelncaran Produksi ASI**

Frekuensi Menyusui	Kelancaran Produksi ASI				Jumlah		P-Value
	Lancar		Tidak Lancar				
	f	%	f	%	f	%	
Tepat	22	71.0	9	29.0	31	100	<b>0,000</b>
Kurang Tepat	10	27.1	3	78.3	46	100	
<b>Jumlah</b>	32	41.6	4	58.4	77	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa proporsi Ibu menyusui kelancaran produksi ASI tidak lancar banyak didapatkan pada Ibu menyusui frekuensi menyusui kurang tepat yaitu 78.3% dibandingkan pada Ibu menyusui frekuensi menyusui tepat yaitu 29%. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI

pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 77 responden lebih dari separuh yaitu 58.4% responden tidak lancar produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verdaselvia (2020) yang berjudul hubungan frekuensi kelancaran produksi ASI dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kuta Alam. Hasil penelitian menyatakan bahwa lebih dari separuh yaitu 63.8% produksi ASI tidak lancar pada ibu menyusui di Puskesmas Lansirang Kabupaten Pinrang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qholiva (2021) yang berjudul hubungan kelancaran produksi ASI dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Penumpang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh yaitu 56.7% produksi ASI ibu menyusui tidak lancar pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sukarami Palembang

ASI eksklusif memiliki banyak manfaat baik bagi ibu, bagi keluarga mau pun bayi karena bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dan pola asuh yang tepat akan tumbuh dan berkembang secara optimal. ASI eksklusif membantu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, tidak mudah terserang penyakit infeksi, meningkatkan ketahanan tubuh bayi serta membantu perkembangan otak dan fisik. Sedangkan, manfaat pemberian ASI eksklusif pada ibu yaitu mengembalikan fungsi organ-organ Ibu setelah melahirkan dan mencegah terjadinya kanker payudara. Pemberian ASI juga mampu mempererat ikatan emosional antara Ibu dan anak sehingga diharapkan akan menjadi anak dengan ketahanan pribadi yang mampu mandiri).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden banyak produksi ASI tidak lancar, Proses laktasi mempunyai dua komponen penting yaitu

proses produksi ASI dan proses pengeluaran ASI. Proses produksi ASI dimulai dengan pembentukan payudara sejak embrio 18 sampai dengan 19 minggu yang dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan. Selama masa kehamilan akan terjadi peningkatan hormon prolaktin yang berfungsi dalam produksi ASI. Proses pengeluaran ASI dimulai ketika bayi menghisap puting susu ibu, rangsangan mekanis ini akan diteruskan oleh saraf sensoris ke medula spinalis dan kemudian diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis posterior, sehingga terjadi pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin yang beredar dalam darah dan melimpah di kelenjar mammae akan membuat ASI mengalir dari dalam alveoli melalui saluran ASI menuju ke reservoir ASI yang berlokasi di belakang areola lalu menuju ke mulut bayi

## Distribusi Frekuensi Perawatan Payudara

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 77 responden lebih dari separuh yaitu 53.2% responden tidak melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Fridalni,dkk (2020) dengan judul penelitian Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI di kecamatan Padang Timur Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67,1 % ASI tidak mencukupi dan 70,8 % tidak melakukan perawatan payudara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryono, R dan Setianingsih, S. 2014 yang berjudul hubungan frekuensi perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Penumping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh yaitu 63.7% tidak melakukan perawatan payudara di wilayah kerja Puskesmas Sukarami Palembang.

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hifofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. perawatan payudara adalah bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan ketika

sebelum melahirkan, namun juga dilakukan ketika sesudah melahirkan atau masa nifas. Perawatan payudara ini bertujuan agar sirkulasi darah menjadi lancar dan mencegah terjadinya sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Anwar, 2021).

Asumsi peneliti, Secara fisiologi, perkembangannya kelenjar payudara dipengaruhi oleh hormon dari berbagai kelenjar endokrin seperti hipofisis anterior. Kelenjar hipofisis anterior memiliki pengaruh terhadap hormonal siklik follicle stimulating hormone dan luteinizing hormone. Organ payudara adalah bagian dari organ reproduksi dan fungsi utamanya adalah untuk mengeluarkan susu untuk memberi makan bayi sejak minggu ke-16. Setelah bayi lahir, payudara mengeluarkan sekret berupa cairan bening yang disebut kolostrum atau ASI pertama. ASI pertama ini kaya akan protein dan diekskresikan dalam 23 hari awal. Ini akan meningkatkan aliran susu dan menjadikannya susu yang sempurna. Prolaktin, hormon dari kelenjar hipofisis anterior, penting dalam merangsang produksi ASI

## Distribusi Frekuensi Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 77 responden lebih dari separuh yaitu 59.7% responden tidak tepat frekuensi menyusui pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelva Riza (2022) dengan judul penelitian Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Postpartum di Desa Kye Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,5% tepat dan 55,3% kurang tepat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emilia, (2009) yang berjudul hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Penumping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh yaitu 71,6% tidak tepat di wilayah kerja Puskesmas Sukarami Palembang.

ASI diproduksi atau dibuat oleh jaringan kelenjar susu atau pabrik ASI pada

payudara wanita dewasa. Payudara (selanjutnya disebut mammae) terbentuk atas berjuta-juta kelenjar air susu (mammary gland) yang masing-masing dihubungkan oleh saluran air susu sehingga membentuk seperti pohon. Sistem kelenjar yang ada diselimuti oleh pembuluh darah, pembuluh limfe dan system persyarafan yang berhubungan dengan syaraf pusat (Lawrence, 2005). ASI yang dihasilkan oleh jaringan kelenjar susu kemudian disalurkan melalui saluran susu ke dalam gudang susu yang terdapat dibawah daerah yang berwarna gelap/cokelat tua di sekitar puting susu. Gudang susu ini sangat penting artinya, karena merupakan tempat penampungan ASI.

Asumsi peneliti, berdasarkan hasil analisa kuesioner pemberian frekuensi menyusui yang tepat didapatkan sebanyak 31 responden sedangkan frekuensi menyusui kurang tepat didapatkan sebanyak 46 responden. frekuensi menyusui yang baik lebih 8 kali perhari dan 15 sampai 20 menit untuk masing masing payudara. Jarak menyusui satu stengah jam atau 2 jam sekali. meningkatkan frekuensi menyusui juga akan mempercepat onset laktasi untuk ibu menyusui di harapkan untuk menyusui bayinya sesering mungkin untuk mencegah keterlambatan onset laktasi.

## Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa proporsi responden kelancaran produksi ASI tidak lancar banyak didapatkan pada responden tidak melakukan perawatan payudara yaitu 75.6% dibandingkan pada responden melakukan perawatan payudara yaitu 38.9% pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan *p-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, dkk (2019) Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan

kelancaran produksi ASI *p-value* 0,048 ( $p < 0,05$ ) di Puskesmas Lansirang Kabupaten Pinrang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) di wilayah kerja Puskesmas Sukarami Palembang.

Air susu Ibu (ASI) adalah makanan pertama yang terbaik untuk bayi, ASI Bersifat alamiah dan mengandung berbagai macam zat gizi yang sangat dibutuhkan bayi baru lahir dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bertujuan untuk menurunkan angka kematian (Sinurat, 2021).

Menurut Pratiwi, ddk (2020) ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi pada masa 6 bulan pertamanya. ASI mengandung enzim pencernaan, hormon, protein, sel darah putih, dan zat kekebalan. Selain itu di dalam ASI juga terkandung karbohidrat, lemak, multivitamin, air, dan mineral secara lengkap sehingga sangat cocok dan mudah diserap oleh bayi, serta tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan. Sehingga, pemberian ASI secara eksklusif merupakan hal terbaik yang dapat dilakukan sehingga nutrisi, pertumbuhan, perkembangan bayi dapat berjalan dengan optimal. Manfaat penting lain dalam memberikan ASI eksklusif adalah dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi yang mendadak.

Asumsi peneliti, perawatan payudara sangat berhubungan dengan kelancaran ASI. Demi keberhasilan menyusui, payudara memerlukan perawatan secara teratur. Perawatan payudara bertujuan agar selama masa menyusui produksi ASI cukup, tidak terjadi kelainan pada payudara dan agar bentuk payudara tetap baik selama menyusui. Ibu yang melakukan perawatan payudara rutin dan benar maka saluran aliran air susu dapat terbuka. Hasil penelitian menunjukkan responden yang tidak melakukan perawatan payudara mengalami ASI yang tidak lancar, dan hanya sedikit responden yang melakukan perawatan payudara dengan benar. Edukasi pendidikan tentang perawatan payudara perlu dilakukan pada ibu-ibu menyusui

## Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa proporsi responden kelancaran produksi ASI tidak lancar banyak didapatkan pada responden frekuensi menyusui tidak tepat yaitu 78.3% dibandingkan pada responden frekuensi menyusui tepat yaitu 29%. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, S. (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI *p-value* 0,019 ( $p < 0,05$ ) di wilayah kerja Puskesmas Sukarami Palembang.

ASI adalah air susu yang dihasilkan oleh Ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya, Seorang Ibu dalam masa menyusui bisa memproduksi hingga satu liter ASI per hari bayi mengkonsumsi antara 200 hingga 250 ml setiap kali menyusui. Payudara Ibu masa menyusui bisa memproduksi jumlah ASI sesuai dengan kebutuhan sang bayi.

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2019).

Tujuan Pemberian ASI pada bayi merupakan cara terbaik meningkatkan kualitas SDM sejak dini untuk meningkatkan ketahanan tubuh bayi. Air susu ibu merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, pemberian ASI berarti memberikan zat-zat gizi yang bernilai tinggi yang di butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak dan saraf, zat-zat kekebalan terhadap beberapa penyakit serta mewujudkan ikatan emosional antara Ibu dan bayi (Sudargo et al., 2019).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI

makin sering ibu menyusui dengan kedua payudara maka akan meningkatkan produksi ASI. Proses pembentukan ASI di mulai sejak awal kehamilan, ASI (Air Susu Ibu) di produksi karena pengaruh faktor hormonal, proses Pembentukan ASI di mulai dari proses terbentuknya laktogen dan Homon-hormon yang mempengaruhi terbentuknya ASI. Proses menyusui secara penuh (sempurna) tidak terjadi segera Setelah persalinan. Pada hari kedua atau tiga hari pertama sesudah Melahirkan kolostrum keluar dalam jumlah yang sedikit.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Rata-rata tekanan darah sistolik lebih dari separuh yaitu 58.4% responden tidak lancar produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya
2. lebih dari separuh yaitu 53.2% responden tidak melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya
3. lebih dari separuh yaitu 59.7% responden kurang tepat frekuensi menyusui pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya
4. Ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI ( $p=0,002$ ) pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2023
5. Ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI ( $p=0,000$ ) pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2023.

### Saran

Melalui petugas Puskesmas, diharapkan dapat memberikan edukasi penyuluhan kepada ibu menyusui dengan menggunakan leaflet, poster di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tentang kelancaran produksi ASI bagi ibu menyusui



## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar,C.F.A.E.R.(2021).Penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara di puskesmas lamteuba kecamatan seulum kabupaten aceh besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*,3(1),40. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/142>
- Aswan, Y. L. P. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemahaman Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Di Posyandu Desa AekLubuk Dan Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat 'Aufa(JPMA)*,3(1),111–114.
- Balitbangkes,2019. Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan :Kementrian Kesehatan RI
- Budiarti. (2020). Efektifitas Teknik *BREAST CARE* terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>
- Ciselia,D.V.O.(2021).Asuhan Kebidanan Masa Nifas.CV.Jakad Media Publishing.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*,3(2),13–22. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>
- Depkes. 2012. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Dewi, Ayu Devita Citra. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI." *Jurnal Aisyiyah Medika* 4 (2019).
- Fatmawati, L. Y. S. N. A. W. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum ( The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother ). *Journals of Ners Community*, 10(2), 169–184.
- Kemkes RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Lasma Rina Sinurat (2022). Penyuluhan Kesehatan Kepada Ibu Tentang Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta.
- Pohan, R. A. (2022). Pengantar Asuhan Kebidanan. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Hidayat. 2007. Metode penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Rini, S. & F. K. (2017). Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice. Deepublish. Deepublish.
- Imaniar, M. S. (2020). Menyusui Dengan Hati Dan Ilmu. Edu Publisher.
- Saryaman, R. E. G. (2020). Proses Laktasi & Menyusui (N. Sari (ed.)). STIKes Wijaya Husada Bogor.
- Sinurat, L. R. E. R. S. A. S. M. (2021). Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil Dan Nifas Di Klinik BPM Mariana Binjai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 969–976. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4065PDF>
- Sudargo, Toto, dkk. 2018. Defisiensi Yodium, Zat Besi dan Kecerdasan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung : IKAPI
- Susanty, dkk. 2012. Hubungan Pemberian Pola ASI dan MP-ASI : Makasar. <http://isearch.avg.com/search?q=jurnal.unhas.ac.id> Journal UNHAS
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. Surabaya: CV Jakad Publishing.
- Wahyuningsih, S. (2019). Asuhan Keperawatan Post Partum (1sted.). Deepublish. [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Ajar\\_AsuhanKeperawatan\\_Post\\_Partum/cBK](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_AsuhanKeperawatan_Post_Partum/cBK)



fDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq  
=lama+perawatan+payudara&pg=

PR7&printsec=frontcover