

## **Pengaruh Spa Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas**

Oleh

Sri Wilis<sup>1\*</sup>, Imam Fatoni<sup>2</sup>, Nining Mustika Ningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>2</sup> Prodi D III Keperawatan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>3</sup> Prodi D III Kebidanan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author: \*sriwilis98@gmail.com

### **ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Banyak masalah muncul di hari-hari pertama pemberian ASI, yang disebabkan karena banyak ibu nifas yang belum mengetahui pentingnya melakukan SPA payudara yang berpengaruh pada kelancaran produksi ASI. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh spa payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020. Metode Penelitian ini menggunakan metode *Pra Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pra-Post test design*. Metode sampling menggunakan *consecutive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 responden sedangkan sampel diambil sebanyak 38 responden yang memenuhi kriteria inklusi : sehat jasmani rohani, memberikan ASI saja, dan kooperatif, di intervensi menggunakan SPA payudara dengan memberikan leaflet Spa payudara pada responden untuk melakukan secara mandiri selama 2 minggu. Variabel independen yaitu SPA payudara. Variabel dependen yaitu kelancaran produksi ASI. Data penelitian ini diambil menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai standar  $<0.05$ . Hasil penelitian diketahui dari 26 ibu nifas sebelum dilakukan SPA payudara sebagian besar produksi ASInya lancar, dan setelah dilakukan SPA payudara yaitu sebanyak 18 orang (69,2%) produksi ASInya lancar. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai P value  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$  yang berarti bahwa ( $\alpha$ hitung)  $\leq 0,05$  maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Kesimpulan Perawatan payudara dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas sehingga dapat digunakan sebagai SOP yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan.

**Kata kunci : SPA Payudara, Kelancaran Produksi ASI, Ibu Nifas**

### **ABSTRACT**

*Mother's Milk (ASI) is the most important baby food, especially in the first months of life. Many problems arise in the first days of breastfeeding, which is caused by many postpartum mothers who do not yet know the importance of breast SPA that affects the smooth production of breast milk. The purpose of this study is to analyze the effect of breast SPA on the smooth production of breast milk in postpartum mothers in Gunungsari Public Health Center in Bojonegoro Regency in 2020. This study uses a Pre-Experimental method with One-Group Pre-Post test design. The sampling method uses consecutive sampling. The total population in this study was 42 respondents while the sample was taken as many as 38 respondents who met the inclusion criteria: mentally healthy physically, breastfeeding only, and cooperative, were intervened using breast SPA by giving breast spa leaflets to respondents to conduct independently for 2 weeks. The independent variable is breast SPA. The dependent variable is the smooth production of ASI. The research data was taken using an observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test statistic with a standard value  $<0.05$ . The results of the study revealed that of 26 postpartum mothers before breast SPA, most of the ASI production was smooth, and after the SPA, there were 18 people (69.2%) producing ASI smoothly. Wilcoxon Signed Ranks Test results obtained P value  $0,000 < = 0.05$  which means that (account)  $\leq 0.05$  then  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected, meaning there is an influence of breast spa on the smoothness of ASI production in postpartum mothers. Conclusion Breast SPA can increase milk production in postpartum mothers so that it can be used as an SOP that can be applied by health workers.*

**Keywords: Breast SPA, Smooth Production of Breast Milk, Postpartum Mother**

#### **A. PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Banyak masalah muncul di hari-hari pertama pemberian ASI seperti ASI yang tidak keluar atau produksi ASI kurang sehingga mengakibatkan bayi tidak akan mendapatkan ASI yang memadai menurut (Nugroho, 2014). Hal tersebut terjadi karena banyak ibu nifas yang belum mengetahui pentingnya melakukan spa payudara yang berpengaruh pada kelancaran produksi ASI. ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alami pertama untuk bayi, mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan pendapat (Anastasia., 2016). UNICEF dan WHA (*World Health Assembly*) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Kendala yang mengakibatkan ibu berhenti menyusui yaitu ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar sehingga ibu beranggapan bahwa ASInya tidak cukup kata (Kristiyanasari, 2019).

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, jumlah bayi usia 0-6 bulan yang diberi ASI eksklusif adalah 1.983.066 bayi (55,7%) dari 3.561.617, sedangkan di Propinsi Jawa Timur jumlah bayi usia 0-6 bulan mendapatkan ASI eksklusif adalah 375.737 bayi (74,1%) dari 507.094 bayi (Kemenkes, 2019). Data dari Dinkes

Kabupaten Bojonegoro terdapat 18.894 ibu menyusui dan jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif mencapai 84,66% (Dinkes Bojonegoro, 2019). Survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2019 jumlah ibu nifas di Puskesmas Gunungsari sebanyak 482 orang yang rutin memeriksakan kesehatannya (Data Puskesmas Gunungsari, 2019). Berdasarkan survei pendahuluan, data diperoleh dari Puskesmas Gunungsari, Bojonegoro. Jumlah ibu post partum pada bulan Februari 2020 sebanyak 42 ibu nifas, 23 orang tidak melakukan perawatan payudara dan ASI tidak lancar (54,76%) dan 19 orang (45,24%).

Produksi atau pengeluaran ASI adalah suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, syaraf dan bermacam-macam hormon. Pengaturan hormon terhadap pengeluaran ASI dimulai dari pembentukan kelenjar payudara, pembentukan ASI dan pemeliharaan pengeluaran ASI (Soetjiningsih, 2014). Kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh 2 refleks, yaitu refleks pembentukan/ produksi ASI atau refleks prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex) (Kristiyanasari, 2019). Refleks tersebut dapat dipengaruhi oleh rangsangan sentuhan pada payudara sehingga merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel miopitel sehingga produksi ASI tersedia bagi bayi (Bahiyatun, 2013). Dampak yang terjadi apabila ASI tidak keluar dengan lancar yaitu: saluran ASI tersumbat (obstructed duct), payudara bengkak, mastitits, dan bayi kurang suka menyusu akibat aliran ASI yang kurang lancar (Sulistyawati, 2018).

Upaya mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan Spa payudara pada masa nifas. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan Spa payudara yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI, memelihara kebersihan, dan mengatasi puting susu datar yang terbenam (Risneni., 2016). Gerakan pada Spa payudara bermanfaat melancarkan refleks pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Spa payudara adalah suatu metode untuk meningkatkan produksi ASI dan salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara secara teratur (DocterSehat.com, 2020). Supaya terealisasi dengan baik, maka tenaga kesehatan (bidan) dalam memenuhi kecukupan ASI pada ibu nifas salah satunya dengan memberikan KIE dan pelatihan tentang Spa Payudara kepada ibu nifas untuk kelancaran produksi ASI serta tentang nutrisi selama masa nifas.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik mengambil judul pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan SPA payudara pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020. Mengidentifikasi kelancaran produksi ASI

setelah dilakukan SPA payudara pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020. Menganalisis pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimental dengan rancangan *One-Group Pra-Post test design*. Metode sampling menggunakan *consecutive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 responden sedangkan sampel diambil sebanyak 38 responden yang memenuhi kriteria inklusi : sehat jasmani rohani, memberikan ASI saja, dan kooperatif, di intervensi menggunakan SPA payudara dengan memberikan leaflet Spa payudara pada responden untuk melakukan secara mandiri selama 2 minggu. Variabel independen yaitu SPA payudara. Variabel dependen yaitu kelancaran produksi ASI. Data penelitian ini diambil menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai standar <0.05.

## C. HASIL PENELITIAN.

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pada Ibu Nifas

No	Umur	Frekuensi	(%)
1	20-35 tahun	36	94,7
2	> 35 tahun	2	5,3
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui hampir seluruh dari responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 36 orang (94,7%).

### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Nifas

No	Pekerjaan	Frekuensi	(%)
1	Ibu rumah tangga	23	60,5
2	Buruh tani/Petani	3	7,9
3	Wiraswasta	18	26,3
4	PNS/Polri/ABRI	2	5,3
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 23 orang (60,5%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan pendapatan keluarga

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapatan Keluarga Pada Ibu Nifas

No	Pendapatan Keluarga (perbulan)	Frekuensi	(%)
1	< Rp. 2.000.000,-	14	36,8
2	Rp. 2.000.000,- s/d Rp. 3.000.000,-	22	57,9
3	> Rp. 3.000.000,-	2	5,3
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebagian besar responden pendapatan keluarganya Rp. 2.000.000,- s/d Rp. 3.000.000,- yaitu sebanyak 22 orang (57,9%).

4. Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Anak Pada Ibu Nifas

No	Jumlah anak	Frekuensi	(%)
1	1 anak	12	31,6
2	2 anak	21	55,3
3	3 anak	5	13,2
4	> 3 anak	0	0,0
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebagian besar responden mempunyai 2 anak yaitu sebanyak 21 orang (55,3%).

5. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi pemberian ASI

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Pemberian ASI Pada Ibu Nifas

No	Frekuensi pemberian ASI	Frekuensi	(%)
1	< 8 kali / hari	25	65,8
2	≥ 8 kali / hari	13	34,2
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui sebagian besar responden memberikan ASI < 8 kali/hari yaitu sebanyak 25 orang (65,8%).

6. Karakteristik responden berdasarkan BBL

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Bayi Lahir Pada Ibu Nifas

No	Berat bayi lahir	Frekuensi	(%)
1	BBLR (< 2500 gr)	8	21,1
2	BBL Normal (2500 - 4000 gr)	30	78,9
3	BBL lebih (> 4000 gr)	0	0,0
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui hampir seluruh dari responden melahirkan bayi dengan berat badan normal (2500 - 4000 gr) yaitu sebanyak 30 orang (78,9%).

7. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan saat melahirkan

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kehamilan Saat Melahirkan

No	Usia kehamilan saat melahirkan	Frekuensi	(%)
1	Preterm (< 37 mgg)	6	15,8
2	Aterm (37-40 mgg)	31	81,6
3	Postterm (>40 mgg)	1	2,6
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui hampir seluruh dari responden melahirkan bayi pada usia kehamilan aterm (37-40 minggu) yaitu sebanyak 31 orang (81,6%).

8. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan merokok

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok Pada Ibu Nifas

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi	(%)
1	Ya	0	0
2	Tidak	38	100
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui seluruh responden tidak mempunyai kebiasaan merokok yaitu sebanyak 38 orang (100%).

9. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan minum alkohol

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Minum Alkohol Pada Ibu Nifas

No	Kebiasaan Minum Alkohol	Frekuensi	(%)
1	Ya	0	0
2	Tidak	38	100
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa seluruh responden tidak mempunyai kebiasaan minum alkohol yaitu sebanyak 38 orang (100,0%).

10. Karakteristik responden berdasarkan penggunaan kontrasepsi KB Pil

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Kontrasepsi KB Pil Pada Ibu Nifas

No	Penggunaan kontrasepsi KB Pil	Frekuensi	(%)
1	Ya	8	21,1
2	Tidak	30	78,9
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 10 diketahui hampir seluruh responden tidak menggunakan kontrasepsi KB Pil yaitu sebanyak 30 orang (78,9%).

11. Identifikasi kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan SPA payudara pada ibu nifas

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI Sebelum Dilakukan SPA Payudara Pada Ibu Nifas

No	Kelancaran produksi ASI sebelum dilakukan SPA payudara	Frekuensi	(%)
1	Tidak lancar	26	68,4
2	Lancar	12	31,6
Jumlah		38	100,0

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa sebagian besar responden ASI tidak lancar sebelum dilakukan SPA payudara yaitu sebanyak 26 orang (68,4%).



12. Identifikasi kelancaran produksi ASI setelah dilakukan SPA payudara pada ibu nifas

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI Setelah Dilakukan SPA Payudara Pada Ibu Nifas

No	Kelancaran produksi ASI setelah dilakukan SPA payudara	Frekuensi	(%)
1	Tidak lancar	8	21,1
2	Lancar	30	78,9
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 12 diketahui hampir seluruh dari responden ASI lancar setelah dilakukan SPA payudara yaitu sebanyak 30 orang (78,9%).

13. Analisis pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas

Tabel 13 Tabulasi Silang Pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas

No	Kelancaran produksi ASI sebelum SPA payudara	Kelancaran produksi ASI setelah SPA payudara				Jumlah	
		Tidak lancar		lancar		f	%
		f	%	f	%		
1	Tidak Lancar	8	30,8	18	69,2	26	100
2	Lancar	0	0,0	12	100	12	100
Jumlah		8	21,1	30	78,9	38	10

P Value = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05

Dari tabel 13 dapat diketahui bahwa dari 26 responden yang produksi ASInya tidak lancar sebelum dilakukan SPA payudara, sebagian besar produksi ASInya lancar setelah dilakukan SPA payudara yaitu sebanyak 18 orang (69,2%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai P value 0,000 < nilai  $\alpha$  = 0,05, jadi  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_1$  diterima, sehingga ada pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020

#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 11 diketahui produksi ASI responden sebelum dilakukan SPA payudara sebagian besar tidak lancar yaitu sebanyak 26 orang (68,4%) dan sebagian kecil produksi ASI responden lancar sebanyak 12 orang (11%). Produksi ASI yang tidak lancar sebelum dilakukan SPA payudara pada ibu nifas terlihat pada rendahnya hasil jawaban 5 pernyataan kuesioner terutama pada soal nomor 4 yaitu setelah menyusui bayi tidak dapat tertidur/ tenang selama 3-4 jam dan jawaban nomor 5 yaitu dalam sehari kencing bayi tidak atau kurang dari 8 kali.

ASI dapat didefinisikan cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara wanita melalui proses laktasi (Proverawati, 2017 : 104). ASI merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Saleha, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain frekuensi pemberian susu, berat lahir bayi, usia kehamilan saat melahirkan, umur dan paritas, stres dan penyakit akut, mengkonsumsi rokok, konsumsi alkohol, pil kontrasepsi (Proverawati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, produksi ASI yang tidak lancar ibu nifas kemungkinan disebabkan sebagian selama menyusui ibu nifas frekuensi pemberian ASI pada bayi < 8 kali / hari dan tidak mengkonsumsi makanan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi ibu nifas sehingga terjadi penurunan produksi ASI yang menyebabkan tidak adanya pengeluaran ASI yang lancar. Hal ini berkaitan dengan isapan bayi yang kurang merangsang produksi hormon oksitosin, dimana tidak membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontraksi dengan baik, sehingga air susu tidak didorong menuju puting payudara. Jadi semakin bayi tidak menghisap, maka semakin kurang air susu yang dihasilkan. Dengan demikian sering menyusui penting untuk pengosongan payudara agar tidak terjadi payudara bengkak, tetapi justru memperlancar pengeluaran ASI.

Selain itu dapat disebabkan juga kurangnya jumlah asupan cairan atau selama menyusui ibu nifas tidak minum air putih 8-12 gelas/hari. Hal ini disebabkan karena untuk membentuk pengeluaran ASI yang baik, maka ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup selain itu ibu dianjurkan minum kurang lebih 8-12 gelas/hari. Karena selain makanan kebutuhan cairan juga penting bagi tubuh, agar tidak terjadi dehidrasi maka ibu *post partum* dianjurkan minimal 8-12 gelas/hari selain itu juga untuk pengangkut unsur-unsur gizi dan mengatur suhu panas tubuh. Hasil penelitian sebelum dilakukan SPA payudara selain didapatkan produksi ASI yang tidak lancar, namun juga terdapat sebagian kecil ibu nifas yang produksi ASInya lancar. Hal ini disebabkan bentuk bentuk puting ibu nifas yang normal yang merupakan faktor *anatomis* yang baik untuk dapat mempengaruhi pengeluaran ASI. Pada proses pengeluaran ASI rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusui selain mempengaruhi hipofise anterior mengeluarkan hormon prolaktin juga mempengaruhi hipofise posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Dimana setelah oksitosin dilepas kedalam darah akan mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktus berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus, dan sinus menuju puting susu. Apabila jumlah lobus dalam payudara berkurang, maka pengeluaran ASI juga akan berkurang karena sel-sel acini yang menghisap zat-zat makan dari pembuluh darah akan berkurang. Dengan demikian apabila puting susu terbenam bayi akan kesulitan menghisap ASI, maka bayi akan haus dan rewel lalu menangis karena bayi tidak bisa menghisap dengan



optimal. Selain itu faktor lain yang dapat juga mempengaruhi produksi ASI lancar pada sebagian kecil ibu nifas adalah faktor pekerjaan ibu yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga.

Warsini (2015) menyatakan bahwa ibu yang bekerja sebagai IRT memiliki keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang bekerja diluar rumah. Hal ini disebabkan karena meskipun mereka setelah melahirkan dan masih harus menyusui anaknya tetapi mereka harus kembali bekerja setelah cuti melahirkan selesai, sehingga waktu yang dimiliki untuk merawat bayi dan frekuensi menyusui akan berkurang. Frekuensi menyusui akan mempengaruhi produksi ASI. Semakin sering seorang ibu menyusui maka akan mempengaruhi hormon yang akan memperbanyak produksi ASI dan pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 12 diketahui produksi ASI responden setelah dilakukan SPA payudara hampir seluruh dari responden ASI lancar yaitu sebanyak 30 orang (78,9%) dan sebagian kecil produksi ASI responden tidak lancar sebanyak 8 orang (21,1%).

SPA payudara adalah perawatan payudara yang berfungsi untuk kesehatan payudara dengan teknik *massage* dan masker. Cara perawatan dimulai dengan lulur didaerah permukaan dada dan payudara. Setelah dilulur, payudara dioleskan serum dan krem payudara, lalu dipijat dengan menarik ke arah dalam dengan gerakan memutar sambil menarik (Anastasia, 2016: 69). SPA payudara yang dilakukan berupa pemijatan payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting agar tetap bersih dan mencegah lecet serta bermanfaat dalam melancarkan refleks pengeluaran ASI menurut (Meilirianta, 2014). SPA payudara dilakukan diawali dengan gerakan menggunakan kedua telapak tangan untuk memberikan tekanan sedang dari bawah ke atas, di antara kedua payudara sebanyak 4-5 kali, menekan dengan lembut bagian puting payudara kanan dan kiri dengan jari, kemudian memijat dengan 2 jari tangan kiri ke arah luar pada payudara kanan dan 2 jari tangan kanan ke arah luar pada payudara kiri. Kemudian meletakkan kedua telapak tangan di atas payudara kanan, kemudian lakukan gerakan memutar sambil di arahkan ke atas. Lakukan seperti tadi untuk payudara kiri. Letakkan kedua telapak tangan di masing-masing payudara (bagian bawah garis payudara), dengan ibu jari menekan bagian bawah payudara, buat gerakan ke arah dalam. Letakkan kedua telapak tangan di masing-masing payudara (bagian bawah garis payudara), dengan ibu jari menekan bagian atas payudara, buat gerakan ke arah dalam (seperti merangkum ke arah tengah). Letakkan kedua telapak tangan di masing-masing payudara (bagian bawah garis payudara), dengan ibu jari menekan bagian atas payudara, gerakkan hanya ibu jari saja ke arah dalam (empat jari lain menyangga bawah payudara) (DocterSehat.com, 2020). Hal ini berkaitan dengan gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Saryono & Pramitasari, 2009).

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh faktor istirahat, karena istirahat juga sangat penting dalam peranan pengeluaran ASI, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga tentunya dapat menyesuaikan kebutuhan istirahatnya misalnya dapat ikut beristirahat atau ikut serta pada saat bayinya tidur. Hal ini disebabkan karena apabila kurang istirahat akan mengalami kelemahan dalam menjalankan fungsinya dengan demikian pembentukan dan pengeluaran ASI berkurang. Selain itu produksi ASI yang lancar setelah dilakukan SPA payudara, dapat juga dipengaruhi pengalaman ibu dalam memberikan ASI pada anak sebelumnya karena berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu nifas pada penelitian ini adalah mempunyai 2 anak. Dengan demikian, kebanyakan ibu yang sudah pernah melahirkan atau telah mempunyai anak tidak mengalami kecemasan dalam memberikan ASI yang akhirnya dapat memicu terjadinya stress, cemas dan tidak konsentrasi sehingga keadaan psikologis ibu menjadi tidak seimbang. Keadaan psikologis yang tidak seimbang inilah dapat mempengaruhi kedua hormon yang terlibat dalam proses menyusui yaitu hormon prolaktin dan oksitosin, ketika kadar hormon prolaktin yang sedikit maka produksi ASI akan sedikit, sebaliknya ketika hormon oksitosin juga sedikit maka akan mempengaruhi otot-otot kecil payudara untuk memeras air susu keluar, serta apabila ibu nifas kurang istirahat maka ibu akan mengalami stress, kelelahan, dan kurang tidur sehingga akibatnya aktifitas akan terganggu dan pengeluaran ASI pun berkurang. Karena manusia normalnya tidur minimal 8 jam/hari.

Berdasarkan data KB menunjukkan sebagian besar responden tidak menggunakan kontrasepsi KB Pil. Menurut Mohrbacher & Stock (2003) dalam Safitri (2016), menyatakan bahwa hormon progesteron mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Tingkat progesteron dan estrogen menurun sesaat setelah melahirkan. Hal ini menstimulasi produksi ASI secara besar-besaran, sedangkan hormon esterogen menstimulasi sistem saluran ASI untuk mengembang. Tingkat estrogen menurun saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama menyusui, sebaiknya ibu menyusui menghindari KB hormonal berbasis hormon esterogen karena dapat mengurangi jumlah produksi ASI. Penggunaan kontrasepsi kombinasi hormon estrogen dan progesteron berkaitan dengan penurunan volume dan durasi ASI, sebaliknya bila kontrasepsi hanya mengandung progesteron maka tidak ada dampak terhadap volume ASI pendapat (Haryono R. &, 2014). Hal ini berkaitan karena pada ibu yang menyusui penggunaan alat kontrasepsi hendaknya diperhatikan karena pemakaian kontrasepsi yang tidak tepat dapat mempengaruhi pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengeluaran ASI lancar pada hampir seluruh responden, dan sebagian kecil dari responden produksi ASInya tidak lancar walaupun sudah dilakukan SPA payudara. Dari sebagian kecil responden tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor jumlah anak, didapatkan bahwa sebagian kecil dari responden mempunyai anak 1. Proverawati & Rahmawati (2010) menyatakan bahwa jumlah persalinan yang pernah dialami ibu memberikan pengalaman dalam

memberikan ASI dan mengetahui cara untuk meningkatkan produksi ASI sehingga tidak ada masalah bagi ibu dalam memberikan ASI. Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan seringkali menemukan masalah dalam memberikan ASI. Masalah yang sering muncul yaitu puting susu lecet akibat kurangnya pengalaman yang dimiliki atau belum siap menyusui secara fisiologi dan perubahan bentuk serta kondisi puting susu yang tidak baik. Dengan demikian faktor paritas atau jumlah persalinan juga sangat berpengaruh, ibu dengan melahirkan anak kedua atau lebih akan lebih berpengalaman tentang menyusui bayinya lebih banyak, dibandingkan ibu yang melahirkan anak pertama. Sehingga ibu yang melahirkan anak kedua atau lebih sudah mempersiapkan terlebih dahulu agar pengeluaran ASInya lancar.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 13 diketahui bahwa dari 26 responden yang produksi ASInya tidak lancar sebelum dilakukan SPA payudara, sebagian besar produksi ASInya lancar setelah dilakukan SPA payudara yaitu sebanyak 18 orang (69,2%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $P$  value  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ , jadi  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_1$  diterima, sehingga ada pengaruh spa payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

SPA payudara bertujuan untuk menguatkan dan melenturkan puting susu dan merangsang kelenjar-kelenjar air susu supaya kelak bisa memproduksi ASI yang banyak dan lancar. SPA payudara bisa dimulai setelah usia kehamilan 7 bulan. Selain saat hamil, spa payudara juga dapat dilakukan setelah persalinan yang bertujuan untuk merangsang dan meningkatkan volume ASI, serta mencegah pembengkakan payudara. SPA payudara bisa dimulai setelah hari kedua persalinan. Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meilirianta, dkk (2014) dengan hasil  $p$  value =  $0,009 < 0,05$ , menunjukkan bahwa ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan intervensi pada hari ke-2 setelah melahirkan dilakukan SPA payudara pada masing-masing kelompok selama 7 hari, setelah itu dilakukan pengukuran melalui observasi pada hari ke-7. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulan & Gurusingsa pada tahun 2012 menunjukkan hasil uji *paired t test* menunjukkan bahwa rerata sebelum breast care = 4,50, Rerata sesudah breast care = 6,44 dengan nilai  $P$  value 0,021 yang berarti  $\leq$  dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara sebelum dan sesudah breast care, dengan intervensi dilakukan 3 kali selama satu minggu yaitu dengan cara merangsang atau memijat payudara ibu, dan membersihkan puting susu ibu serta mengompres payudara ibu dengan air hangat dan air dingin secara bergantian selama 2 menit. Dari hasil penelitian hal tersebut dapat meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan bayi akan ASI dapat tercukupi dengan baik dan bayi tanpak tenang serta tidak rewel.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh dari SPA payudara didapatkan adanya peningkatan pengeluaran ASI kategori lancar setelah responden

melakukan SPA payudara secara mandiri selama 2 minggu. SPA payudara berpengaruh pada kelancaran produksi ASI karena seluruh ibu nifas diberikan leaflet tentang SPA payudara dan mendapatkan pemantauan rutin 3 kali seminggu dari peneliti meskipun melalui telepon dan WA untuk menanyakan SPA payudara yang dilakukan ibu nifas, namun terdapat sebagian kecil responden yang pengeluaran ASInya tidak lancar pada hari ketiga, kemungkinan disebabkan oleh pengalaman persalinan yang pertama dan tentunya berbeda dengan responden yang lain. Selain itu juga dipengaruhi oleh kecemasan ibu pada hari ke 1 dan 2 yang ASI belum lancar. Kecemasan dapat menyebabkan stress sehingga pengaruh ke hormon kortisol meningkat dan berdampak ke penurunan hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI tidak lancar pada hari tersebut

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro sebelum dilakukan SPA payudara sebagian besar dari responden produksi ASInya tidak lancar. Produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro setelah dilakukan SPA payudara diketahui hampir seluruh dari responden produksi ASInya lancar. Ada pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

### **2. Saran**

Diharapkan bagi ibu nifas supaya mengikuti apabila ada penyuluhan atau pelatihan dari tenaga kesehatan tentang SPA perawat payudara atau bentuk intervensi lain perawatan payudara yang bermanfaat untuk kelancaran produksi ASI. Tenaga kesehatan khususnya bidan di wilayah kerja Puskesmas Gunungsari untuk melakukan penyuluhan dan memberikan pelatihan SPA payudara. Masyarakat diharapkan dapat memberikan motivasi kepada ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya.

## **F. DAFTAR PUSTAKA**

- Anastasia. (2016). *Cantik, Sehat dan Sukses Berbisnis Spa*. Yogyakarta : Kanisius.
- Bahiyatun. (2013). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- DocterSehat.com. ( 2020). *Pijat Payudara : Manfaat & Teknik*. Diambil kembali dari <https://doktersehat.com/manfaat-dan-teknik-pijat-payudara/>
- Haryono, R. &. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Kemenkes, R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018* . Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kristiyanasari. (2019). *ASI, Menyusui & Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Meilirianta, d. (2014). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum di Rumah Bersalin Warga Lestari Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan tahun 2014*. Dipetik Juni 07 , 2020., dari [www.stikesrajawali.ac.id](http://www.stikesrajawali.ac.id)
- Nugroho, T. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati. (2017). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Risneni., A. d. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Saleha, S. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Soetjningsih. (2014). *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Sulistyawati. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI.