

## HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA, KADAR HAEMOGLOBIN DAN GIZI IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS (7-28 HARI) DI WILAYAH BOGOR SELATAN TAHUN 2023

Yenny Irawaty Adam<sup>1\*</sup>, Fanni Hanifa<sup>2</sup>, Hidayani<sup>3</sup>, Maria Mahodim<sup>4</sup>, Heni Suhaeni<sup>5</sup>, Euis Yani<sup>6</sup>, Helena Sundari<sup>7</sup>, Tri Payawati<sup>8</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju<sup>1,3,4,5,6,7,8</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Indonesia Maju<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : yennyadam@gmail.com

### ABSTRAK

Nutrisi terpenting yang diperoleh pertama kali saat bayi lahir adalah ASI. Penyebab tidak tercapainya pemberian ASI disebabkan karena adanya masalah dalam menyusui yang contohnya ibu mengalami bendungan ASI sehingga dapat menghambat pengeluaran ASI. Perawatan payudara, kadar haemoglobin dan status gizi ibu hamil trimester III merupakan faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif analitik. Populasinya adalah semua ibu nifas (7-28 hari), teknik yang digunakan adalah accidental sampling, sampel sebanyak 72 responden. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil analisis univariat 83,3% adanya pengeluaran ASI, 79,2% melakukan perawatan payudara, 62,5% tidak anemia dan 54,2% status gizi normal. Analisis bivariat diperoleh hasil perawatan payudara p value 0,002 (OR 3,571), kadar haemoglobin p value 0,007 (OR 2,192) dan gizi ibu hamil trimester III p value 0,046 (OR 2,116). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di wilayah Bogor Selatan Tahun 2023.

**Kata kunci** : ASI, gizi, kadar haemoglobin, perawatan payudara

### ABSTRACT

*The most important nutrition that a baby gets first when a baby is born is breast milk. The reason why breastfeeding is not achieved is due to problems in breastfeeding, for example the mother experiences breast milk dams which can hinder the release of breast milk. Breast care, hemoglobin levels and nutritional status of pregnant women in the third trimester are factors that influence breast milk production. The aim of this research is to determine the relationship between breast care, hemoglobin levels and nutrition in third trimester pregnant women on breast milk production in postpartum mothers (7-28 days) in the South Bogor area in 2023. This research was conducted using analytical descriptive methods. The population was all postpartum mothers (7-28 days), the technique used was accidental sampling, the sample was 72 respondents. The data analysis used was univariate and bivariate using the Chi Square test. The results of the univariate analysis showed that 83.3% had expressed breast milk, 79.2% had breast care, 62.5% had no anemia and 54.2% had normal nutritional status. Bivariate analysis showed that breast care results had a p value of 0.002 (OR 3.571), hemoglobin levels had a p value of 0.007 (OR 2.192) and nutrition for pregnant women in the third trimester had a p value of 0.046 (OR 2.116). Based on the results of this research, it can be concluded that there is a relationship between breast care, hemoglobin levels and nutrition in third trimester pregnant women on breast milk production in postpartum mothers (7-28 days) in the South Bogor area in 2023.*

**Keywords** : breast care, breast milk, hemoglobin levels, nutrition

### PENDAHULUAN

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak

disusui hanya air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan. Menurut data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2013-2018. ASI sangat bermanfaat bagi ibu dan bayi, namun belum terlaksana sepenuhnya, diperkirakan 64% ibu-ibu di dunia tidak memberikan ASI secara optimal (WHO, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12% dari angka di tahun 2019 (Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar), 2023).

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian air susu ibu eksklusif, air susu ibu atau disingkat ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. Dapat kita lihat dalam pasal 6, yang berbunyi bahwa ibu yang melahirkan wajib memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya terlebih jika ibunya sehat tidak terdapat indikasi medis, ibu tidak ada, ataupun terpisah dari bayinya. Pada anak yang berumur 0-23 bulan memiliki persentase tertinggi dalam proses menyusui yaitu 35,2% dengan 1-6 jam. Dengan ini Inisiasi Menyusui Dini (IMD) hanya mencapai 34,5% (Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2020).

Persentase pemberian ASI di Jawa Barat sebesar 76,46% akan tetapi cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Bogor pada tahun 2020 mengalami penurunan dari pada tahun 2019 yaitu dari 55,7% menjadi 53,15% (Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar), 2023). Menurut hasil penelitian Fera Teratai pada tahun 2021 di Puskesmas wilayah kerja kecamatan Bogor Selatan terdapat 17,3 % ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Teratai, 2021). Capaian ASI eksklusif di Indonesia pun masih jauh dari target nasional yaitu sebesar 80% (Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar), 2023).

Dampak jika anak tidak mendapatkan ASI berpengaruh terhadap kecerdasan anak berkurang, pemahaman anak terganggu, kepercayaan anak berkurang, anak tidak akan mendapatkan kekebalan tubuh (*zat antibody*), jika tidak mendapatkan *antibody* maka akan mudah terkena penyakit, kekurangan gizi pada anak, meningkatnya angka kematian bayi dan anak (Astutik, 2018).

Nutrisi terpenting yang diperoleh pertama kali saat bayi lahir adalah ASI. Sifat ASI mudah diserap oleh tubuh bayi yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan serta memberikan zat kekebalan tubuh yang akan melindungi dari berbagai jenis penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan bayi (Nilakesuma et al., 2019). ASI mempunyai peran yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi terlebih pada 1000 hari pertama kehidupan. ASI eksklusif berarti tidak ada makanan tambahan yang diberikan pada bayi misalnya pisang, bubur, dan lain-lain. Kebutuhan bayi akan tercukupi apabila pemberian ASI dilakukan secara benar (Trisnawati et al., 2023).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian air susu ibu eksklusif Pasal 6 berbunyi —Setiap Ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya—. Tujuan PP RI tersebut adalah untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, Pemerintah Daerah, dan pemerintah terhadap pemberian ASI Eksklusif (Kurnia, 2020).

Salah satu penyebab tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif yaitu adanya masalah dalam menyusui yang dikarenakan ibu mengalami engorgement (Bendungan ASI) sehingga menghambat pengeluaran ASI (Kurnia, 2020). Payudara yang mengalami pembengkakan atau bendungan ASI tersebut sangat sukar disusu oleh bayi karena payudara lebih menonjol, puting lebih datar, dan sukar di hisap oleh bayinya (Impartina, 2019). Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras dan suhu tubuh ibu sampai 38°C. Apabila keadaan ini berlanjut maka dapat mengakibatkan

terjadinya mastitis dan abses payudara (Wulandari et al., 2019). Berdasarkan data ASEAN tahun 2019 didapatkan bahwa presentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu postpartum tercatat sebanyak 107.654 ibu postpartum dan pada tahun 2020 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 ibu postpartum. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran ibu postpartum dalam memberikan ASI kepada bayinya sehingga menghambat pengeluaran ASI (Taqiyah et al., 2019).

Salah satu upaya untuk mencegah bendungan ASI yaitu dengan perawatan payudara atau breast care. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Rangsangan taktil saat perawatan payudara dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang membantu bayi mendapatkan ASI dengan optimal (Gustirini et al., 2020). Penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rosita Tahun 2019 dimana sebanyak 76,4% responden yang melakukan perawatan payudara tidak mengalami bendungan ASI. Peran bidan sangat penting dalam memberikan konseling, informasi dan edukasi tentang teknik perawatan payudara khususnya pada minggu-minggu pertama melahirkan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya bendungan ASI (Rosita, 2019).

Selain perawatan payudara, pengaruh anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan pengeluaran ASI berkurang pada masa nifas. Salah satu zat yang harus dipenuhi dalam masa kehamilan hingga menyusui adalah zat besi dan asam folat. Karena kejadian anemia pada ibu hamil dan menyusui akan menurunkan produksi ASI, menurunkan kualitas dan kuantitas ASI (Arisman, 2019).

Penanganan anemia dimulai sejak kehamilan yaitu pemberian tablet Fe pada ibu hamil. Isi dari Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 88 tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil, bahwa untuk melindungi wanita usia subur dan ibu hamil dari kekurangan gizi dan mencegah terjadinya anemia gizi besi maka perlu mengonsumsi tablet tambah darah (Arisman, 2019).

Angka anemia pada wanita usia subur (WUS) menurut Riskesdas 2019 mencapai 24,5%. Pernyataan ini didukung dengan tingginya prevalensi anemia di Jawa Barat sebesar 57,7%, lebih tinggi dari pada prevalensi anemia WHO Tahun 2019 sebesar 41,8% dan prevalensi anemia nasional sebesar 50,9%. Sedangkan di kota Bogor, terjadi peningkatan prevalensi anemia pada ibu hamil dari 17,93% pada tahun 2021 menjadi 19,14% pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar), 2023).

Selain dari perawatan payudara dan kadar haemoglobin, status gizi ibu hamil trimester III merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Status gizi ibu hamil trimester III dapat ditentukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu dengan berat badan (kilogram) per tinggi badan (meter) kuadrat. Ibu yang mempunyai status gizi baik memiliki cadangan gizi yang cukup, sehingga dapat memproduksi ASI dengan lancar dengan kandungan gizi yang cukup menghasilkan pengeluaran ASI yang optimal. Status gizi menurut Principle of Nutritional Assessment merupakan keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh beserta fungsinya (Wulandari et al., 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2020 menyebutkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah banyak dijumpai pada wanita usia 18 - 24 tahun (24,8%) diikuti oleh usia 25 - 29 tahun (15,8%). Masalah IMT rendah (sekitar 20%) terjadi pada usia muda. IMT ibu merupakan indikator status gizi ibu untuk menyusui karena IMT ibu menunjukkan simpanan lemak ibu yang dibutuhkan untuk menyusui (Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar), 2023). Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya, di Indonesia menunjukkan bahwa status gizi ibu pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap keberhasilan pengeluaran ASI yang optimal, ibu yang kurang gizi berisiko menghambat pengeluaran ASI 2,26-2,56 kali lebih besar dibandingkan ibu dengan gizi baik (Maharani et al.,

2021). Upaya penanggulangan untuk memperbanyak produksi ASI, menaikkan kualitas dan kuantitas ASI yaitu bisa dilakukan dengan cara massage atau perawatan payudara yang bertujuan untuk memberi rangsangan kepada kelenjar air susu ibu (Darmawati, 2018). Upaya memperbanyak produksi ASI juga dapat dilakukan dengan pemantauan kadar haemoglobin dan gizi pada ibu hamil trimester III (Budianti, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di wilayah bogor selatan tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif analitik. Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan survey cross sectional. Dengan demikian, variabel yang meliputi: perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil sebagai variabel bebas (variabel independent) dan pengeluaran ASI sebagai variabel terikat (variabel dependent) dalam penelitian ini diperoleh pada waktu yang sama dan dilakukan hanya satu kali. Penelitian ini menggunakan data primer.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI, Perawatan Payudara, Kadar Haemoglobin dan Gizi Ibu Hamil**

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Pengeluaran ASI</b>		
Keluar	60	83,3
Tidak Keluar	12	16,7
<b>Perawatan Payudara</b>		
Ya	57	79,2
Tidak	15	20,8
<b>Kadar Haemoglobin</b>		
Tidak Anemia	45	62,5
Ringan	21	29,2
Sedang	5	6,9
Berat	1	1,4
<b>Gizi Ibu Hamil</b>		
Kurang	24	33,3
Normal	39	54,2
Lebih	9	12,5

Analisis univariat yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu meliputi dalam penelitian ini terdapat variabel independen (perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III) dengan variabel dependen (pengeluaran ASI) di wilayah Bogor Selatan tahun 2023. Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 1 distribusi frekuensi pengeluaran ASI menunjukkan bahwa dari 72 ibu nifas (7-28 hari) adanya pengeluaran ASI berjumlah 60 orang (83,3%), sedangkan ibu nifas (7-28 hari) yang tidak adanya pengeluaran ASI berjumlah 12 orang (16,7%).

Distribusi frekuensi perawatan payudara menunjukkan bahwa dari 72 responden yang melakukan perawatan payudara berjumlah 57 orang (79,2%) dan tidak melakukan perawatan payudara berjumlah 15 orang (20,8%). Distribusi frekuensi kadar haemoglobin menunjukkan bahwa dari 72 responden yang tidak anemia berjumlah 45 orang (62,5%), anemia ringan berjumlah 21 orang (29,2%), anemia sedang berjumlah 5 orang (6,9%) dan anemia berat berjumlah 1 orang (1,4%). Distribusi frekuensi gizi ibu hamil menunjukkan bahwa dari 72 responden pada saat hamil trimester III gizi kurang berjumlah 24 orang (33,3%), gizi normal berjumlah 39 orang (54,2%) dan gizi lebih berjumlah 9 orang (12,5%).

**Tabel 2. Hubungan Perawatan Payudara, Kadar Haemoglobin dan Gizi Ibu Hamil Trimester III Terhadap Pengeluaran ASI**

Variabel Penelitian	Pengeluaran ASI				Total	P value	OR	
	Keluar		Tidak Keluar					
	F	%	F	%				N
<b>Perawatan Payudara</b>								
Ya	50	87,7	7	12,3	57	100	0,002	3,571
Tidak	10	66,7	5	33,3	15	100		
<b>Kadar Haemoglobin</b>								
Tidak Anemia	41	91,1	4	8,9	45	100	0,007	2,192
Ringan	14	66,7	7	33,3	21	100		
Sedang	5	100	0	0,00	5	100		
Berat	0	0,00	1	100	1	100		
<b>Gizi Ibu Hamil</b>								
Kurang	17	70,8	7	29,2	24	100	0,046	2,116
Normal	36	92,3	3	7,7	39	100		
Lebih	7	77,8	2	22,2	9	100		

### Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III) dengan variabel dependen (pengeluaran ASI) di wilayah Bogor Selatan tahun 2023. Analisa bivariat digunakan apabila ingin melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil analisis hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023 diperoleh bahwa sebanyak 50 (87,7%) responden yang melakukan perawatan payudara adanya pengeluaran ASI dan 7 (12,3%) responden yang melakukan perawatan payudara tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 10 (66,7%) responden yang tidak melakukan perawatan payudara adanya pengeluaran ASI dan 5 (33,3%) responden yang tidak melakukan perawatan payudara tidak adanya pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik didapat nilai P value=0,002 (P value> $\alpha$  = 0,05) artinya Ho ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 3,571 artinya ibu nifas (7-28 hari) yang selalu melakukan perawatan payudara mempunyai peluang 3,571 (3,6) kali adanya pengeluaran ASI dibandingkan ibu nifas (7-28 hari) yang tidak melakukan perawatan payudara. Hasil analisis hubungan antara kadar haemoglobin ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023 diperoleh bahwa sebanyak 41 (91,1%) responden yang tidak anemia adanya pengeluaran ASI dan 4 (8,9%) responden yang tidak anemia tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 14 (66,7%) responden dengan anemia ringan adanya pengeluaran ASI dan 7 (33,3%) responden dengan anemia ringan tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 5 (100%) responden dengan anemia sedang adanya pengeluaran ASI dan tidak ada responden dengan anemia

sedang tidak adanya pengeluaran ASI. Tidak ada responden dengan anemia berat adanya pengeluaran ASI dan 1 (100%) responden dengan anemia berat tidak adanya pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik didapat nilai  $P \text{ value} = 0,007$  ( $P \text{ value} > \alpha = 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kadar haemoglobin ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 2,192 artinya ibu hamil trimester III yang tidak anemia mempunyai peluang 2,192 (2,2) kali adanya pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari) dibandingkan ibu hamil trimester III dengan anemia berat.

Hasil analisis hubungan antara gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023 diperoleh bahwa sebanyak 17 (70,8%) responden dengan status gizi kurang adanya pengeluaran ASI dan 7 (29,2%) responden dengan status gizi kurang tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 36 (92,3%) responden dengan status gizi normal adanya pengeluaran ASI dan 3 (7,7%) responden dengan status gizi normal tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 7 (77,8%) responden dengan status gizi lebih adanya pengeluaran ASI dan 2 (22,2%) responden dengan status gizi lebih tidak adanya pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik didapat nilai  $P \text{ value} = 0,046$  ( $P \text{ value} > \alpha = 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 2,116 artinya ibu hamil trimester III dengan status gizi normal mempunyai peluang 2,116 (2,1) kali adanya pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari) dibandingkan ibu hamil trimester III dengan status gizi lebih.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI

Pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) adalah keluarnya air susu dari payudara ibu nifas (7-28 hari) yang melakukan perawatan payudara, pemeriksaan kadar haemoglobin dan pengukuran gizi pada saat hamil trimester III yang dipengaruhi oleh sebuah mekanisme dari rangsangan dan beberapa hormon (Rosita, 2019).

Penelitian ini mengukur pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) melalui indikator pengeluaran ASI, yaitu: (1) Frekuensi menyusui bayi tiap 3-4 jam dalam 24 jam minimal 8-10 kali; (2) Menyusui bayi lebih dari 10 menit di tiap-tiap payudara; (3) Payudara ibu terasa tegang sebelum menyusui; (4) Payudara ibu melembek setelah menyusui; (5) Puting susu ibu menonjol dan ASI keluar sendirinya dari puting ibu; (6) Buang air besar (BAB) 2x atau lebih dalam 24 jam; (7) BAB bayi berwarna kuning, keemasan, tidak terlalu encer dan tidak terlalu pekat; (8) Buang air kecil (BAK) bayi 6-8 kali dalam 24 jam; (9) Ibu mendengar suara bayi menelan ASI; (10) Bayi kelihatan puas dan menyusui dengan kuat, kemudian melemah dan tertidur selama lebih dari 2 jam; (11) Warna kulit bayi memerah (tidak kuning) dan kulit bayi terasa kenyal; (12) Pertumbuhan berat badan bayi dan tinggi badan meningkat sesuai dengan grafik tumbuh kembang (Fikawati et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 ibu nifas (7-28 hari) adanya pengeluaran ASI berjumlah 60 orang (83,3%), sedangkan ibu nifas (7-28 hari) yang tidak adanya pengeluaran ASI berjumlah 12 orang (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada responden yang tidak adanya pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari).

Ditinjau dari capaian pengeluaran ASI di wilayah kerja Bogor Selatan mengalami peningkatan. Menurut hasil penelitian Fera Teratai pada tahun 2021 di wilayah kerja kecamatan Bogor Selatan terdapat 17,3 % ibu yang tidak memberikan ASI pada bayinya (Teratai, 2021). Sedangkan pada Tahun 2023 sebanyak 16,7%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengeluaran ASI sebanyak 0,6%.

### **Distribusi Frekuensi Perawatan Payudara**

Perawatan payudara (breast care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar (Nani, 2019). Penelitian ini mengukur pengeluaran ASI melalui indikator pengeluaran ASI, yaitu: (1) Bentuk Payudara Normal; (2) Tidak Ada Perubahan Warna Kulit Payudara; (3) Puting Tidak Mengeluarkan Cairan atau Darah; (4) Tidak Ada Massa atau Benjolan (Ukuran, Konsistensi, Mobilitas); (5) Payudara Tidak Terasa Sakit; (6) Payudara Tidak Tidak Terasa Bengkak; (7) Suhu Payudara Normal; (8) Tidak Ada Stretchmark.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 responden yang melakukan perawatan payudara berjumlah 57 orang (79,2%) dan tidak melakukan perawatan payudara berjumlah 15 orang (20,8%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada responden yang tidak melakukan perawatan payudara baik pada saat hamil ataupun pada saat nifas (7-28 hari). Ditinjau dari capaian perawatan payudara di wilayah kerja Bogor Selatan mengalami peningkatan. Penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Adinda Tahun 2021 dimana sebanyak 50,1% responden yang sering melakukan perawatan payudara. Sedangkan pada Tahun 2023 sebanyak 52,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan perawatan payudara sebanyak 2,7%.

### **Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin**

Haemoglobin merupakan komponen yang sangat penting dalam mempertahankan sistem sirkulasi tubuh. Fungsi utama haemoglobin adalah sebagai transpor pertukaran oksigen dan karbondioksida dalam tubuh. Haemoglobin memiliki afinitas terhadap oksigen, kemudian membentuk oxyhaemoglobin di dalam sel darah merah. Haemoglobin mampu mengikat karbondioksida kemudian membawa kembali ke paru-paru untuk dikeluarkan kembali melalui saluran pernapasan (Arisman, 2019). Penelitian ini mengukur kadar haemoglobin menggunakan metode Bodytech Hemochroma Plus yaitu alat untuk pemeriksaan Haemoglobin portable, dimana batas normalnya adalah sebagai berikut: (1) Tidak Anemia, jika kadar haemoglobin  $\geq 11.0$  g/dL; (2) Anemia ringan, jika kadar haemoglobin 8 - 10.9 g/dL; (3) Anemia sedang, jika kadar haemoglobin 6.1 - 7.9 g/dL; (4) Anemia berat, jika kadar haemoglobin  $\leq 6$  g/dL.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 responden yang tidak anemia berjumlah 45 orang (62,5%), anemia ringan berjumlah 21 orang (29,2%), anemia sedang berjumlah 5 orang (6,9%) dan anemia berat berjumlah 1 orang (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia. Ditinjau dari capaian tingkat anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Bogor Selatan mengalami peningkatan. Penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Kamelia Tahun 2021 dimana sebanyak 60,2% ibu hamil trimester III yang tidak anemia. Sedangkan pada Tahun 2023 sebanyak 62,5%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan sebanyak 2,3%.

### **Distribusi Frekuensi Gizi Ibu Hamil**

Gizi ibu hamil adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan pada ibu hamil (Suhardjo, 2018). Status gizi adalah merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (nutrient input) dengan kebutuhan tubuh (nutrient output) (Nilakesuma et al., 2019). Penelitian ini mengukur status gizi ibu hamil trimester III menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang membutuhkan data berat badan dan tinggi badan yang diperoleh dari pengukuran antropometri, dimana batas normalnya adalah sebagai berikut: (1) Normal jika  $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$ ; (2) Kurang jika  $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ ; (3) Lebih jika  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  dengan peningkatan berat badan sesuai IMT : (1) Kurang jika peningkatan  $< 11,3 \text{ kg}$ ; (2) Normal jika peningkatan 11,3-17,1kg; (3) Lebih jika

peningkatan >17,kg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 responden pada saat hamil trimester III gizi kurang berjumlah 24 orang (33,3%), gizi normal berjumlah 39 orang (54,2%) dan gizi lebih berjumlah 9 orang (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada ibu hamil trimester III yang status gizinya belum baik.

### **Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas (7-28 Hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023**

Hasil penelitian hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023 diperoleh bahwa sebanyak 50 (87,7%) responden yang melakukan perawatan payudara adanya pengeluaran ASI dan 7 (12,3%) responden yang melakukan perawatan payudara tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 10 (66,7%) responden yang tidak melakukan perawatan payudara adanya pengeluaran ASI dan 5 (33,3%) responden yang tidak melakukan perawatan payudara tidak adanya pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik didapat nilai P value=0,002 (P value> $\alpha$  = 0,05) artinya Ho ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 3,571 artinya ibu nifas (7-28 hari) yang selalu melakukan perawatan payudara mempunyai peluang 3,571 (3,6) kali adanya pengeluaran ASI dibandingkan ibu nifas (7-28 hari) yang tidak melakukan perawatan payudara.

Menurut teori, perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Rangsangan taktil saat perawatan payudara dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang membantu bayi mendapatkan ASI dengan optimal.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ganis Achun Laarde (2020) dengan judul “Hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Klinik Annisa Yogyakarta Tahun 2020”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,638. Hasil tersebut berarti jika perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas memiliki hubungan positif yang signifikan dan tergolong kedalam kategori hubungan yang kuat karena berada pada rentang 0,60-0,799.

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Intan Lestari (2019) dengan judul “Hubungan antara perawatan payudara ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di BPM Melania Branti Raya Bandar Lampung Tahun 2019”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan p value sebesar 0,001 ( $\alpha= 0,05$ ).

Penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023.

Menurut asumsi peneliti adanya hubungan antara perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) dapat disimpulkan jika semakin baik perawatan payudara, maka semakin banyak pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari). Perawatan payudara dapat memengaruhi pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari).

### **Hubungan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas (7-28 Hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023**

Hasil penelitian hubungan antara kadar haemoglobin ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023 diperoleh bahwa sebanyak 41 (91,1%) responden yang tidak anemia adanya pengeluaran ASI dan 4 (8,9%) responden yang tidak anemia tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 14 (66,7%)



responden dengan anemia ringan adanya pengeluaran ASI dan 7 (33,3%) responden dengan anemia ringan tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 5 (100%) responden dengan anemia sedang adanya pengeluaran ASI dan tidak ada responden dengan anemia sedang tidak adanya pengeluaran ASI. Tidak ada responden dengan anemia berat adanya pengeluaran ASI dan 1 (100%) responden dengan anemia berat tidak adanya pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik didapat nilai  $P \text{ value} = 0,007$  ( $P \text{ value} > \alpha = 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kadar haemoglobin ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 2,192 artinya ibu hamil trimester III yang tidak anemia mempunyai peluang 2,192 (2,2) kali adanya pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari) dibandingkan ibu hamil trimester III dengan anemia berat.

Menurut teori, pengaruh anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan pengeluaran ASI berkurang pada masa nifas. Salah satu zat yang harus dipenuhi dalam masa kehamilan hingga menyusui adalah zat besi dan asam folat. Karena kejadian anemia pada ibu hamil dan menyusui akan menurunkan produksi ASI, menurunkan kualitas dan kuantitas ASI.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Nara Adriana, LP Lila Wulandari dan Dyah Pradnyaparamita Duarsa dengan judul "Hubungan kadar haemoglobin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kawangu Sumba Timur Tahun 2019". Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna dengan pengeluaran ASI yaitu kadar haemoglobin  $p = 0,000$ . Dari hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan pengeluaran ASI adalah kadar haemoglobin OR=11,68 (95% CI: 1,37-99,89).

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Siti Indrawati (2020) yaitu membahas kadar haemoglobin dengan pengaruh terhadap pengeluaran ASI. Hasil uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kadar haemoglobin dengan pengeluaran ASI di Puskesmas Minggir. Hubungannya sebesar 0.000, yang berarti  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat hubungan antara kadar haemoglobin terhadap pengeluaran ASI di Puskesmas Minggir Sleman".

Penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kadar haemoglobin ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023.

Menurut asumsi peneliti adanya hubungan antara kadar haemoglobin ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) disimpulkan jika semakin baik kadar haemoglobin ibu hamil, maka semakin banyak pengeluaran ASI pada saat nifas terutama hari ke 7-28. Pengeluaran ASI yang baik akan pula meningkatkan capaian ASI Eksklusifnya.

### **Hubungan Gizi Ibu Hamil Trimester III Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas (7-28 Hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023**

Hasil penelitian hubungan antara gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023 diperoleh bahwa sebanyak 36 (92,3%) responden dengan status gizi normal adanya pengeluaran ASI dan 3 (7,7%) responden dengan status gizi normal tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 17 (70,8%) responden dengan status gizi kurang adanya pengeluaran ASI dan 7 (29,2%) responden dengan status gizi kurang tidak adanya pengeluaran ASI. Sebanyak 7 (77,8%) responden dengan status gizi lebih adanya pengeluaran ASI dan 2 (22,2%) responden dengan status gizi lebih tidak adanya pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik didapat nilai  $P \text{ value} = 0,046$  ( $P \text{ value} > \alpha = 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 2,116 artinya ibu hamil trimester III dengan status gizi normal mempunyai peluang

2,116 (2,1) kali adanya pengeluaran ASI pada saat nifas (7-28 hari) dibandingkan ibu hamil trimester III dengan status gizi lebih.

Menurut teori, status gizi ibu hamil trimester III merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Status gizi ibu hamil trimester III dapat ditentukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu dengan berat badan (kilogram) per tinggi badan (meter) kuadrat. Ibu yang mempunyai status gizi baik memiliki cadangan gizi yang cukup, sehingga dapat memproduksi ASI dengan lancar dengan kandungan gizi yang cukup menghasilkan pengeluaran ASI yang optimal. Status gizi menurut Principle of Nutritional Assessment merupakan keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh beserta fungsinya (Wardana dkk, 2019).

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dian Nadita Sari (2019) dengan judul “Pengaruh gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di Puskesmas Tamansari Kota Sumedang Tahun 2019”. Hasil analisis dengan menggunakan Independent t-test terhadap gizi ibu hamil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat sebelum dan setelah diberikan edukasi oleh tenaga kesehatan didapatkan hasil bahwa pengeluaran ASI pada saat nifas pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki nilai  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengeluaran ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan pemberian edukasi tentang gizi ibu hamil karena nilai  $p < 0,05$ .

Penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari). Menurut asumsi peneliti adanya hubungan antara gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) dapat disimpulkan jika semakin baik gizi ibu hamil, maka semakin banyak pengeluaran ASI pada saat nifas hari ke 7-28.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “hubungan perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di wilayah bogor selatan tahun 2023” didapatkan dari 72 responden yang adanya pengeluaran ASI berjumlah 60 orang (83,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah adanya pengeluaran ASI. Analisis bivariat diperoleh hasil perawatan payudara  $p$  value 0,002 (OR 3,571), kadar haemoglobin  $p$  value 0,007 (OR 2,192) dan gizi ibu hamil trimester III  $p$  value 0,046 (OR 2,116). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara, kadar haemoglobin dan gizi ibu hamil trimester III terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas (7-28 hari) di wilayah bogor selatan tahun 2023.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi sehingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Artikel ilmiah ini diajukan sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan. Penulis menyadari artikel ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kekurangan dan keterbatasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2019). *Ilmu Gizi*. Aneka Cipta.  
Astutik, W. S. (2018). *Asuhan Keperawatan Post Partum*. CV Budi Utama.  
Budianti. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Pustaka Pelajar.

- Darmawati, P. (2018). *Perawatan Payudara*. Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat (Dinkes Jabar). (2023, November 16). *ASI Eksklusif*.
- Fikawati, Fahmi, B. Y., Oktaviana, A., Ermiza, & Herawati, R. (2020). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di BPM Mas Rolan Dan BPM Eneng Rambah Hilir. *Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 84–93.
- Gustirini, Ambarwati, E. R., & Wulandari, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika.
- Impartina, H. Z. (2019). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Kencana.
- Kurnia, I. (2020). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
- Maharani, Amini, S., Mohseni, H., Kalantar, M., & Amani, R. (2021). Nutrition in caring for pregnant women during the COVID-19 pandemic in low-income countries. *Nutrition*, 56(2), 80–84.
- Nani, S. A. (2019). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Prawirohardjo.
- Nilakesuma, Jayanti, & Kusmiyati. (2019). *Perawatan Ibu Hamil*. Fitramaya.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2020). Kemenkes RI. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Rosita, M. (2019). *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Puspa Swara.
- Taqiyah, R., Widiastuti, Y., & Jati, R. P. (2019). Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. *Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 282.
- Teratai, A. (2021). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. EGC.
- Trisnawati, R., Hasanah, I. U., & Andriyani, A. (2023). Penerapan Pijat Laktasi Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Indogenius*, 2(1), 17–23.
- WHO. (2023, November 21). *The World Health Report-Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, Aswitami, & Karuniadi. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 53–61.