

PENERAPAN *BREAST CARE* PADA IBU POST PARTUM TERHADAP KETIDAKEFEKTIFAN MENYUSUI DI RSUD DR SOEDIRAN MANGUN SUMARSO WONOGIRI

Febrianti Shinta Dewi^{1*}, Witriyani², Muzaroah Ermawati Ulkhasanah³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta^{1,2,3}

*Corresponding Author : febriishin10@gmail.com

ABSTRAK

Banyak ibu yang melahirkan tidak mengetahui manfaat ASI. Adapun manfaat ASI bagi bayi secara umum antara lain sebagai nutrisi, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan jalinan kasih sayang, meningkatkan daya tahan tubuh. Ibu menyusui seringkali mengalami masalah seperti kurangnya produksi ASI, ketidaknyamanan saat menyusui dan bahkan cidera pada puting susu seperti putting masuk kedalam, retak dan nyeri. Salah satu upaya yang dapat diberikan adalah perawatan payudara atau *breast care* suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa kehamilan dan menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI. Tujuannya untuk mengetahui penerapan *breast care* pada ibu post partum terhadap ketidakefektifan menyusui di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan studi kasus dengan menggunakan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan dan evaluasi. Hasil intervensi *breast care* menggunakan kuesioner mendapatkan skor akhir 8 dengan kategori banyak sedangkan pengeluaran ASI setelah dilakukan *breast care* pada hari pertama Ny. A mengeluarkan 70 ml dan Ny. F menegluarkan 100 ml, pada hari kedua Ny. A mengeluarkan 90 ml dan Ny. F mengeluarkan 150 ml, dan pada hari ketiga Ny. A mengeluarkan 130 ml dan Ny. F menegluarkan 170 ml. Kesimpulannya adalah pemberian *breast care* terbukti efektif untuk mengatasi masalah ketidakefektifan menyusui di RSUD dr Soediran Mnangun Sumarso Wonogiri. Perbedaan hasil pada kedua klien dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu stres, asupan makanan dan putting yang tidak menonjol.

Kata kunci : ASI eksklusif, *breast care*, post partum

ABSTRACT

Many mothers who give birth do not know the benefits of breast milk. The benefits of breast milk for babies in general include nutrition, increasing intelligence, increasing bonds of affection, increasing endurance. One of the efforts that can be given is Breast care is an action to care for the breasts, especially during pregnancy and breastfeeding, to facilitate the production of breast milk. Knowing the application of breast care in postpartum mothers regarding the ineffectiveness of breastfeeding at Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Regional Hospital. The research design used in this study is quantitative with a case study approach using the nursing process which includes assessment, nursing diagnosis, planning and evaluation. The results of the breast care intervention using the questionnaire obtained a final score of 8 with a large category while the release of breast milk after breast care on the first day Mrs. A released 70 ml and Mrs. F released 100 ml, on the second day Mrs. A released 90 ml and Mrs. F released 150 ml, and on the third day Mrs. A released 130 ml and Mrs. F released 170 ml. Breast care has been proven effective in overcoming the problem of ineffective breastfeeding at RSUD dr Soediran Mnangun Sumarso Wonogiri. The difference in results in the two clients is influenced by several factors, namely stress, food intake and non-protruding nipples.

Keywords : *breast care*, post partum, exclusive breastfeeding

PENDAHULUAN

Post partum atau masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhirnya setelah kandungan kembali seperti sebelum hamil yang berlangsung sekitar 6

minggu atau 42 hari (Yuliana & Hakim 2020). Saat nifas ibu mengalami perubahan pada organ reproduksinya yaitu rahim akan kembali seperti sebelum hamil (Hal et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 ASI eksklusif membantu bayi bertahan hidup dan membangun atinbodi yang mereka butuhkan, agar terlindungi dari berbagai penyakit, secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. Menyusui merupakan cara pemberian makanan yang ideal bagi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Melaporkan tingkat pemberian ASI eksklusif didunia kurang lebih hanya 38%, sedangkan di Indonesia didapatkan data 96% wanita menyusui bayinya tetapi hanya 42% dibawah 6 bulan telah disusui dengan benar (Anggraeni, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2022) bayi di Indonesia belum seluruhnya mendapatkan ASI eksklusif. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hanya sebesar 56.9% akan tetapi angka ini sudah melebihi target tahun 2021 yaitu sebesar 40%. Sedangkan di Jawa Tengah pada tahun 2019 pemberian ASI eksklusif sebesar 66% angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan pada tahun 2018 sebesar 56,6% (Dinas Kesehatan, 2020). Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benar merupakan sarana yang diandalkan untuk membangun SDM yang berkualitas. Selain itu dalam proses menyusui yang benar, bayi akan mendapatkan perkembangan jasmani, emosi dan spiritual yang baik dalam kehidupannya. Air susu yang pertama kali dikeluarkan adalah kolostrum mengandung bahan-bahan yang berguna bagi bayi dan bisa menjaga kekebalan bayi. Agar produksi ASI pada ibu nifas lancar maka diperlukan berbagai perawatan diantaranya perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI (Rati Pratama et al., 2023).

Banyak ibu yang melahirkan tidak mengetahui manfaat ASI. Adapun manfaat ASI bagi bayi secara umum antara lain sebagai nutrisi, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan jalinan kasih sayang, meningkatkan daya tahan tubuh, dampak jika tidak diberikan ASI pada bayi yaitu bertambahnya kerentanan terhadap penyakit, kerugian kognitif dan biaya susu formula. Kenyataan di lapangan menunjukkan produksi dan pemberian ASI yang sedikit pada hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini (Wulandari et al., 2021). Banyak ibu menyusui mengalami masalah seperti kurangnya produksi ASI, ketidaknyamanan saat menyusui dan bahkan cidera pada puting susu seperti putting masuk kedalam, retak dan nyeri (Fitriani et al., 2024). Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif mempunyai risiko kematian akibat diare lebih besar dibandingkan bayi yang mendapat ASI eksklusif. Kematian akibat diare dan pneumonia dapat dikurangi sebesar sepertiga jika bayi diberikan ASI eksklusif (Gustirini, 2021).

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama melahirkan disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Jika bayi tidak menghisap puting susu dalam jangka setengah jam setelah persalinan, hormon prolaktin akan menurunkan kadar prolaktin dan sulit untuk merangsang hormon tersebut (Cahyani, 2022). Pengaruh tidak lancar keluarnya ASI dapat menyebabkan masalah pada ibu maupun bayi seperti munculnya abses payudara, payudara bengkak (*engorgement*), saluran susu tersumbat (*obstructed duct*), mastitis, sindrom ASI kurang, bayi ikterus dan sering menangis (Solama et al., 2023). Tantangan yang umum dihadapi oleh ibu menyusui termasuk masalah seperti kecemasan terkait produksi ASI, faktor isapan bayi, faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar dan stres psikologis juga dapat menjadi hambatan dalam praktik menyusui yang sukses (Astuti et al., 2023).

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, kondisi Stres pasca persalinan dialami 80% wanita setelah bersalin. Perasaan sedih atau uring-uringan yang melanda ibu timbul dalam jangka waktu dua hari sampai dua minggu pasca persalinan. Kondisi ibu yang mudah cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga dapat berpengaruh pada produksi

ASI. Hal ini dikarenakan stres dapat menghambat pengeluaran ASI. Semakin tinggi tingkat gangguan emosional, semakin sedikit rangsangan hormon prolaktin yang diberikan untuk memproduksi ASI (Amalia, 2022).

Stres saat menyusui dapat mengganggu produksi ASI, stres sering dialami pada bulan pertama setelah lahir sebagai adaptasi terhadap peran baru. Keadaan ini dapat menyebabkan ibu berhenti menyusui sebelum waktunya dan selama menyusui merupakan nutrisi terbaik bagi bayinya, hal tersebut dapat mempengaruhi kalangsungan menyusui (Widaningsih, 2020). Kelancaran ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor psikologis yaitu kecemasan. Kecemasan seorang ibu pada umumnya ibu mengalami kelelahan dan perubahan mood seperti cemas terhadap dirinya dan cemas mimikirkan bayinya. Kecemasan tersebut yang dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI pada ibu (Dewi & Adimayanti, 2022). Stress psikologis mengaktifkan sumbu Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA), menyebabkan peningkatan sekresi hormon kortisol dan epinefrin. Semakin meningkatnya respon kortisol dapat mempengaruhi proses pemulihan tubuh ibu setelah melahirkan, selain itu kadar kortisol yang tinggi dapat mempengaruhi komposisi ASI yang diminum oleh anak yang berdampak pada asupan dan tumbuh kembang anak (Rosaria et al., 2023).

Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan memberikan perawatan khusus, yaitu dengan pemberian rangsangan pada otot-otot payudara, dan untuk mencegah masalah-masalah yang mungkin timbul pada ibu menyusui, sebaiknya perawatan payudara dilakukan secara rutin. *breast care* merupakan teknik merawat payudara yang dapat dilakukan ketika dan selama kehamilan serta setelah melahirkan (nifas) dengan tujuan untuk meningkatkan produksi ASI, serta merawat puting susu agar tetap sehat, nyaman selama proses menyusui dan mengatasi bentuk area puting susu yang (*inverted*) yang datar dan masuk kedalam (Wijayanti & Setiyaningsih, 2022).

Adapun tujuan penerapan ini yaitu untuk mengetahui apakah *breast care* dapat mengatasi ketidakefektifan menyusui pada ibu post partum di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan studi kasus dengan menggunakan proses keperawatan. Populasi terdiri dari 2 responden yaitu ibu post partum di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner dan sop *breast care*.

HASIL

Penerapan dilakukan di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan sampel penerapan yang diambil adalah ibu post partum yang mengalami menyusui tidak efektif. Dalam penerapan yang dilakukan responden berjumlah 2 klien.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test

Hasil Ukur Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Breast care*

		Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
Klien 1	Pre-test	Skor 3	Skor 4	Skor 7
	Post-test	Skor 4	Skor 6	Skor 8
Klien 2	Pre-test	Skor 3	Skor 5	Skor 7
	Post-test	Skor 4	Skor 6	Skor 8

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keefektifan pemberian ASI pada responden selama 3 dilakukan teknik *breast care* dengan alat ukur kuesioner. Dapat

dilihat pada kunjungan pertama didapatkan skor 3 pada klien 1 dan klien 2 dengan kategori kurang, kemudian pada hari kedua kunjungan didapatkan skor 4 pada klien 1 dan skor 5 pada klien 2 dengan kategori cukup dan pada kunjungan ke tiga didapatkan skor 8 pada klien 1 dan klien 2 dengan kategori banyak yang artinya setelah dilakukan *breast care* selama 3 hari keefektifan pemberian ASI meningkat.

Tabel 2. Hasil Pengeluaran ASI

No	Hari/Tanggal	Hasil Pengeluaran ASI	
		Klien 1	Klien 2
1	Kamis, 16 Januari 2025	70 ml	100 ml
2	Jumat, 17 Januari 2025	90 ml	150 ml
3	Sabtu, 18 Januari 2025	130 ml	170 ml

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengeluaran ASI setelah dilakukan perawatan payudara (*breast care*). Dapat dilihat pada hari pertama klien 1 Ny. A mengeluarkan ASI sebanyak 70 ml dan klien 2 Ny. F mengeluarkan ASI 100 ml, dan pada hari kedua klien 1 Ny. A mengeluarkan ASI 90 ml dan klien 2 Ny. F mengeluarkan ASI 150 ml, dan pada hari ketiga klien 1 Ny. A mengeluarkan ASI 130 ml dan klien 2 Ny. F mengeluarkan ASI 170 ml. Yang berarti pemberian *breast care* selama 3 hari berturut-turut meningkatkan keefektifan pemberian ASI.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan kepada dua klien dengan memberikan teknik *breast care* selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan 2x sehari pagi dan sore hari selama 15-20 menit dimana ditemukan ASI yang awalnya tidak keluar setelah dilakukan *breast care* selama 3 hari berturut-turut menjadi keluar secara perlahan pada Ny. A dan Ny. F, selain itu Ny. A dan Ny. F merasakan kenyamanan pada payudara setelah dilakukan *breast care*. Pada klien 1 yaitu Ny. A setelah diberikan teknik *breast care* selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan 2x sehari pagi dan sore hari selama 15-20 menit di dapatkan hasil yang awalnya ASI tidak keluar setelah di berikan *breast care* perlahan-lahan ASI keluar, pada hari ke 1 didapatkan hasil 70 ml, pada hari ke 2 didapatkan hasil 90 ml dan pada hari ke 3 didapatkan hasil 130 ml yang berarti pemberian *breast care* meningkatkan keefektifan pemberian ASI. Pada klien 2 yaitu Ny. F setelah diberikan teknik *breast care* selama 3 hari berturut-turut yang dilakukan 2x sehari pagi dan sore hari selama 15-20 menit di dapatkan hasil yang awalnya ASI tidak keluar setelah di berikan *breast care* perlahan-lahan ASI keluar, pada hari ke 1 didapatkan hasil 100 ml, pada hari ke 2 didapatkan hasil 150 ml dan pada hari ke 3 didapatkan hasil 170 ml yang berarti pemberian *breast care* meningkatkan keefektifan pemberian ASI.

Perbedaan hasil pada Ny. A dan Ny. F dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pada Ny. A kelahiran anak pertama ASI tidak keluar 1 bulan penuh sehingga pada kelahiran anak kedua ini Ny. A stres takut ASInya tidak keluar lagi sedangkan pada Ny. F meskipun ini adalah kelahiran anak pertama tetapi tidak mengalami stress dikarenakan banyak dukungan dari keluarga. Hasil hasil uji statistik Chi Square Test menunjukkan nilai 0,001. Hal ini berarti χ^2 hitung $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan antara dukungan suami pada ibu menyusui dengan keberhasilan pemberian ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan suami maka keberhasilan semakin pemberian tinggi ASI. Dibuktikan dari tabulasi silang yang dilakukan peneliti yaitu dari 10 responden yang memberikan ASI 9 diantaranya karena didukung suami untuk memberikan ASI sehingga dukungan suami yang diperoleh seorang ibu dapat memotivasi ibu untuk memberikan ASI pada bayinya. Dukungan suami merupakan suatu bentuk wujud dari sikap perhatian dan kasih sayang. Dukungan dapat diberikan baik fisik maupun psikis. Suami memiliki andil

yang cukup besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Sehingga teori diatas sesuai dengan hasil penelitian bahwa dukungan suami mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI (Syaiful et al., 2021).

Pengaruh akibat dari stress bisa menyebabkan ASI keluar tidak lancar karena pengaruh dari hormon yang dihasilkan pada saat stress bisa menghambat keluarnya ASI pada ibu menyusui, disini perlu juga dukungan dari suami supaya ibu tidak terlalu stress dalam menjalankan masa menyusui bayinya (Nurliza, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Peulimbang Kabupaten Bireuen Tahun 2024, hasil analisis bivariat menggunakan Chi-Square diperoleh p-value sebesar $0,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh stress dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Peulimbang Kabupaten Bireuen Tahun 2024. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jalal *et al.*, 2020 tingkat stress ibu menyusui dan kelancaran produksi ASI pernah dilakukan oleh Jalal dkk menunjukkan sebagian besar 61,1% ibu mengalami gangguan psikologis sebesar 0,002 sehingga adanya hubungan antara psikologis ibu terhadap kelancaran produksi ASI. Perasaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar.

Dari hasil penelitian yang di peroleh menunjukkan dari 15 responden yang mengalami stres, 11 responden ASInya tidak lancar dan 4 responden ASInya lancar. Ibu nifas hari kedua rata-rata mengalami ketidaklancaran ASI, disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ibu yang enggan menyusui bayinya karena pada hari kedua setelah melahirkan ibu masih kelelahan, takut untuk mobilisasi, apalagi pada ibu post SC yang pada hari kedua masih terpasang infus dan kateter, merupakan faktor pemicu ketidaknyamanan dan menimbulkan stres, ibu juga cenderung memikirkan dirinya sendiri dan merasa menanggung beban berat, hal ini dapat terlihat semua yang mengurus bayinya adalah ibu kandung pasien atau keluarganya, ibu enggan menyusui bayinya, ibu lebih memilih memberikan susu botol pada bayinya (Amalia, 2022).

Penelitian lain juga menunjukkan efek negatif dari stress yang ibu menyusui rasakan selama masa menyusui. Efek pengaruh terhadap produksi ASI dan volume ASI keseluruhan Penelitian ini juga menunjukkan bahwa stress pada ibu menyusui berpengaruh pada perubahan komposisi ASI (Ziomkiewicz et al., 2021). Pengaruh stress terhadap produksi ASI terjadi melalui proses yang sangat kompleks. Stress akut dapat memengaruhi proses produksi ASI dengan menghambat pelepasan prolaktin produksi ASI selama 8 sampai 10 jam hal ini juga dapat menyebabkan penurunan kadar hormon oksitosin dan gangguan aktivitas sistem saraf simpatik, sedangkan stress kronis dapat menyebabkan hambatan produksi susu pada alveolus payudara sehingga menyebabkan terhentinya produksi susu secara berkepanjangan (Nining, 2021). Hormon prolaktin diproduksi oleh kelenjar pituitari otak dan berperan merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Hormon ini berkaitan dengan nutrisi dan asupan ibu, semakin baik asupan nutrisi maka produksi ASI akan semakin banyak. Hormon oksitosin sendiri berperan dalam proses pengeluaran ASI, hormon ini kerjanya dipengaruhi oleh proses hisapan bayi pada putting ibu, semakin sering putting ibu dihisap oleh bayi maka akan semakin banyak pengeluaran ASI (Aprilia, 2021).

Suami atau ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui yaitu sebagai breastfeeding father. Breastfeeding father adalah peran suami dengan cara memberi dukungan kepada ibu menyusui yang akan mempengaruhi terhadap pemberian ASI eksklusif. Dukungan penuh seorang suami kepada istrinya dalam proses menyusui bayinya meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Peran breastfeeding father menjadi hal yang wajib dilakukan oleh ayah agar mendukung pemberian ASI eksklusif sehingga proses menyusui secara eksklusif oleh ibu dapat berjalan sukses (Gregg et al., 2022). Terdapat perbedaan hasil peningkatan ASI pada Ny. A dan Ny. F hari ketiga pada Ny. A peningkatan ASI mengalami kenaikan sebanyak 40 ml sedangkan pada Ny.F peningkatan ASI hanya 20

ml di hari ketiga. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kenaikan ASI pada ibu salah satunya adalah asupan nutrisi, Ny. A setelah melahirkan tidak mengalami mual muntah sedangkan Ny. F mengalami mual muntah sehingga asupan makanan Ny. F sedikit terganggu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pemilu (2020) hubungan asupan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan di Manisrejo kecamatan Taman Kota Madiun. Hasil uji fisher exact didapatkan nilai $p = 0,0034$ atau nilai kemaknaan $\leq \alpha = 0,05$ maka HO ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu yang memberikan ASI dengan asupan nutrisi yang baik maka produksi ASI nya lebih baik daripada ibu yang memberikan ASI yang asupan nutrisinya kurang maka produksi ASI nya juga kurang lancar.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan asupan makanan yang cukup yaitu sebanyak 70 orang (70.0%), sedangkan responden dengan asupan makanan yang kurang yaitu sebanyak 30 orang (30.0%). Makanan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk mendapatkan kecukupan nutrisi bagi bayi. Ibu yang mengkonsumsi makanan yang bergizi selama menyusui maka produksi ASI nya akan bagus. Ibu perlu mengerti pentingnya gizi untuk ibu menyusui. Gizi yang baik akan menjamin kesehatan ibu, kelancaran dan kecukupan ASI bagi bayinya (Siti & Bandiyah, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firawati (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden, dapat diketahui hasil uji statistik dengan Wilcoxon diperoleh nilai $p = (0,028) < \alpha (0,05)$ maka hipotesis alternatif (Ha) diterima artinya bahwa Ada pengaruh nutrisi pada Ibu menyusui terhadap peningkatan Produksi Asi.

Berdasarkan hasil dapat dijelaskan bahwa dari 45 orang responden didapatkan lebih dari separoh 25 orang (55,6%) responden makanan cukup, dan 20 orang (44,4%) responden makanan tidak cukup. Menurut analisa peneliti makanan atau nutrisi merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik pada bayi yang mendapatkan nutrisi dari ASI. Manfaat nutrisi untuk ibu menyusui selain untuk memenuhi kebutuhan ibu juga untuk masa menyusui dan untuk memenuhi asupan nutrisi bayinya, sehingga dengan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui menghasilkan produksi ASI yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Ibu membutuhkan nutrisi dan asupan yang cukup tidak pada masa kehamilannya saja, tetapi pada masa laktasi pun ibu masih membutuhkan nutrisi dan asupan makanan yang cukup supaya produksi ASI-nya dapat memenuhi kebutuhan bayinya (Delvina et al., 2022).

Berdasarkan penelitian ini asupan nutrisi pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Ujung Berung Indah yaitu diketahui bahwa sebagian besar (78%) terdapat 39 responden memiliki asupan nutrisi yang cukup. Ibu dengan asupan nutrisi yang cukup cenderung memiliki frekuensi makan 3 kali atau lebih karena mudah merasa lapar. Asupan nutrisi ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup selain itu juga di anjurkan minum lebih banyak dengan frekuensi kurang lebih 8- 12 gelas / hari (Safitri, 2021). Makanan yang dikonsumsi ibu dalam penelitian ini seperti nasi, ubi-ubian, sayuran, buah-buahan, ikan, daging, susu dan air putih. Selain itu, menurut hasil penelitian Ermiati (2022), makanan yang bisa dikonsumsi sebagai alternatif untuk meningkatkan suplai ASI, ibu bisa mengkonsumsi teh herbal galactagogue karena mengandung karbohidrat tinggi serta rendah protein dan lemak untuk penambah energi bagi ibu menyusui (Hayati et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jamila (2023) melalui hasil uji statistik Chi Square diketahui bahwa ada hubungan manajemen nutrisi dengan produksi asi. Nutrisi dan gizi ibu menyusui memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal. Sehingga ibu menyusui harus memperhatikan manajemen nutrisinya jenis/bahan makanan yang dikonsumsi dan meningkatkan kebutuhan gizinya. Hasil penelitian Sari

(2018), melalui hasil uji-Chi-Square diketahui bahwa ada hubungan antara makanan dengan produksi ASI pada ibu menyusui artinya responden yang memiliki asupan makanan yang cukup mempunyai peluang 8.400 kali untuk memiliki produksi ASI yang cukup dibandingkan dengan ibu dengan asupan makanan yang kurang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar (78%) yaitu 39 responden memiliki asupan nutrisi yang cukup dan sebagian besar (68%) yaitu 34 responden mengalami produksi ASI yang lancar. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar (62%) yaitu sebanyak 31 responden yang memiliki asupan nutrisi yang cukup juga mengalami produksi ASI yang lancar. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan software SPSS Chi-Square diperoleh nilai p-value 0,002. Nilai Contingency Coefficient didapatkan hasil 0.421 menunjukkan bahwa hubungan keeratan sedang. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan.

Untuk memperlancar produksi ASI, ibu perlu mencukupi asupan energi dan beragam nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat seperti DHA, serta berbagai jenis vitamin, termasuk folat, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin D. Ibu perlu mengkonsumsi sayuran hijau seperti bayam, brokoli, dan kangkung mengandung banyak zat besi dan kalsium yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, buah alpukat karena mengonsumsi buah alpukat secara rutin juga dapat membantu meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI, Ikan adalah sumber pangan kaya gizi dan memiliki banyak manfaat, salah satunya menambah kuantitas dan kualitas ASI misalnya, satu porsi ikan salmon mengandung mineral vitamin (B1, B3, B6, B12), protein, dan vitamin D. Selain itu, kandungan asam lemak omega-3 pada ikan teri juga bagus untuk menurunkan tekanan darah dan peradangan dalam tubuh ibu menyusui, kacang almond mengandung nutrisi yang baik untuk meningkatkan kualitas ASI, Kacang hijau selain dapat menstimulasi hormon oksitosin, juga memiliki kadar tiamin atau vitamin B1 yang dapat mengubah karbohidrat menjadi energy.

KESIMPULAN

Hasil pengkajian yang didapatkan dari kedua klien menunjukkan tanda dan gejala yang hampir sama yaitu memiliki masalah keperawatan menyusui tidak efektif. Umumnya keluhan yang dirasakan klien 1 dan klien 2 sama, yaitu payudara terasa keras, asi sulit keluar dan bayi rewel. Hal ini menunjukkan jika klien yang menyusui tetapi ASI nya tidak lancar akan mengalami keluhan yang sama. Diagnosa keperawatan yang muncul setelah dilakukan pengkajian pada kedua klien adalah menyusui tidak efektif b.d ketidakadekuatan suplai ASI. Intervensi yang diberikan kepada klien untuk mengatasi masalah menyusui tidak efektif berupa memberikan *breast care*. Hal ini menunjukkan hasil bahwa pemberian perawatan payudara (*breast care*) efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Implementasi yang dilakukan pada klien dengan masalah keperawatan menyusui tidak efektif adalah pemberian *breast care*. Evaluasi yang didapatkan pada kedua klien dengan intervensi *breast care* menggunakan kuesioner dengan skor akhir 8 yang berarti kategori banyak sedangkan pengeluaran ASI pada hari ketiga Ny. A mengeluarkan ASI 130 ml dan Ny. F mengeluarkan ASI 170 ml. Perbedaan hasil pengeluaran ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu stress, asupan makan dan putting akan tetapi pemberian *breast care* terbukti efektif mengatasi masalah ketidakefektifan menyusui.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penerapan ini sehingga berjalan dengan lancar karena tanpa bantuan mereka penerapan ini tidak akan bisa berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2022). Hubungan Stres Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Rsi A.Yani Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 12–16.
- Anggraeni. (2021). Pengaruh *Breast care* Pada Ibu Post Partum Terhadap Menyusui Tidak Efektif (Vol. 10).
- Astuti, A. B., Sari, I. M., Yuningsih, D., Ners, P. P., Kesehatan, F. I., Sakit, R., Daerah, U., & Karanganyar, K. (2023). Penerapan Teknik *Breast care* Untuk Memperlancar Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Rsud Kabupaten Karanganyar. 1(3), 212–220.
- Cahyani, P. (2022). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruang Mawar RSUD DR. H. Soewondo Kendal. 3(1), 1–6.
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>.
- Devita, A., & Dewi, C. (2019). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. 2013. 4.
- Dewi Ekasari, T., & Adimayanti, E. (2022). Pengelolaan Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Desa Ngaglik Argomulyo Salatiga. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 185–190.
- Dewi, A. D. C. 2023. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Aisyiyah Medika* 4(1).
- Dewi Ekasari, T., & Adimayanti, E. (2022). Pengelolaan Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Desa Ngaglik Argomulyo Salatiga. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 185–190. <https://doi.org/10.35473/prohealth.v4i1.1630>.
- Fitriani Agustina, Handry Darussalam, & Indah Julia. (2024). *Application of Breast care to Prevent Breast Milk Dams in Postpartum Mothers*. *Lentera Perawat*, 5(2), 209–217. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i2.344>.
- Gregg, B., Ellsworth, L., Pavela, G., Shah, K., Berger, P. K., I., E., VanOmen, S., Demerath, E., & W., & Fields, D. A. (2022). *Bioactive compounds in mothers milk affecting offspring outcomes: A narrative review*. 79–89.
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653>
- Hal, J., Penerapan, H., & Care, B. (2024). *IJOH : Indonesian Journal of Public Health* Penerapan *Breast care* Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Rsud Kartini Karanganyar Pendahuluan Persalinan Sectio Caesarea (SC) termasuk tindakan bedah untuk mengeluarkan janin denga. 2(2), 259–264.
- Hayati, S., Rahayu, I. N., & Iklima, N. (2023). Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Asi Ibu Mempunyai Bayi Usia 0-6 Bulan. *Journal Of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(4), 233–245.
- Jamila. (2023). Hubungan Nutrisi Dengan Kelancaran Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Indrapuri Aceh Besar.
- Kawano, A., & Emori, Y. (2021). *The relationship between maternal postpartum psychological state and breast milk secretory immunoglobulin A level*. *Journal of the American Psychiatric Association*, 21(1), 23-30.
- Kusuma, L. C. R. (2023). Perbedaan Jumlah Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Diberikan SULAIKA (Susu Kedelai Katuk) dan Susu Kedelai di Wilayah Kerja Puskesmas Dupak Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 649–655.
- Lestari, A., Atoy, L. & Taamu, T (2019). Penerapan Perawatan Payudara pada Pasien Post Natal Care (PNC) terhadap Keberhasilan Menyusui.
- Maritalia, D. (2020). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. In R. Sujono (Ed.), *Health Reports*

- (Cetakan Pe, p. 166).
- Mutmainna, A., & Kasim, J. (2022). Hubungan Manajemen Nutrisi Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Endurance*, 2(3), 416. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2379>.
- Rati Pratama, E., Fiona Pitaloka, M., Wulandari, M., Annisa, N., Anggun Pratiwi, S., Suherni, W., Indri, Y., Keperawatan, D., Ilmu Kesehatan, F., & Mohammad Natsir Bukittinggi, U. (2023). Perawatan Payudara (*Breast care*) Di Ruang Rawat Kebidanan Rumah Sakit Islam Yarsi Bukittinggi. ALtafani : Jurnal Abdimas, 1(1), 12–16. <https://journal.umnyarsi.ac.id/index.php/ABDIMAS>.
- Rosaria, R. R., Flora, R., Zulkarnain, M., Sitorus, R. J., Hasyim, H., Fajar, N. A., Ermi, N., Jasmine, A. B., Aguscik, A., Ikhwan, I., Slamet, S., Purnama, Y., & Sulung, N. (2023). Pengaruh Stres Psikologis Terhadap Kadar Kortisol Asi Pada Ibu Menyusui Di Kabupaten Seluma. *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)*, 15(2), 66. <https://doi.org/10.51712/mitrarafllesia.v15i2.301>.
- Solama, W., Delina, S., permata sari, I., DIII Keperawatan, P., Palembang, A., & DIII Kebidanan, P. (2023). Penerapan Edukasi *Breast care* Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(2), 126. <https://jurnal.stikes-aisiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view>.
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & Hartutik, S. (2021). Hubungan Dukungan Suami Pada Ibu Menyusui Dengan Keberhasilan Pemberian Asi. *Journal of Ners Community*, 12(November), 143–150.
- Visti, Rahmi, Nina & Mira (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Human Care* Vol.7., No.1.
- Widaningsih, S. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Pemberian ASI. *STIKES Bhakti Kencana*, 6(1), 1–8. [http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elesevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8](http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8).
- Wijayanti, T., & Setiyaningsih, A. (2022). Efektifitas Breast care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 8(02), 201–208. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.224>.
- Wulandari, P., Menik, K., & Khusnul, A. (2021). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i1.1001>.
- Ziomkiewicz, A., Babiszewska, M., Apanasewicz, A., Piosek, M., Wychowaniec, P., Cierniak, A., Barbarska, O., Szołtysik, M., & Danel, D., & Wichary, S. (2021). *Psychosocial stress and cortisol stress reactivity predict breast milk composition*. *Jurnal Genta Kebidanan*, 6(2). <https://doi.org/10.36049/jgk.v6i2.95>