

Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kadar Prolaktin dan Volume ASI pada Ibu Postpartum Primipara

Siti Lestari¹, Yusri Dianne Jurnal², Fadil Oenzil³

^{1,2,3}Pascasarjana Ilmu Kebidanan, Departement Ilmu Kesehatan Anak, Departement Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Korespondensi: ¹sitilestarisuwarno@gmail.com, ²dianneyusri5@gmail.com, ³fadil_oenzil@yahoo.com

Submisi: 23 Februari 2021; Revisi: 25 Agustus 2022; Penerimaan: 29 Agustus 2022

ABSTRACT

Background: Exclusive breast milk is breastfeeding for infants from 0-6 months in order to meet the nutritional needs for growth and development. Breastfeeding has unmatched advantages for infants, mothers, families and communities. It is strongly recommended to exclusively breastfeed for 6 months. The production and excretion of breast milk is influenced by the prolactin hormone and the oxytocin hormone.

Objective: Prolactin affects the amount of milk produced. Breast care is highly important; one of which is maintaining breast hygiene, especially the hygiene of the nipples to avoid infection and to soften it, so that the infant can be breastfed properly, and stimulates the glands.

Method: an experimental research with post test only control group design in Andalas Community Health Center, Padang. The sample in this study consisted of 15 treatment groups and 15 control groups that met the inclusion criteria taken by simple random sampling technique. Breast care was carried out on the third trimester of pregnant women starting from the age of 34 weeks carried out three times a week. Prolactin level was measured by ELISA and breastmilk volume was measured by measuring tubes. The normality test used the Shapiro Wilk test. Statistical test used independent t test.

Results and Discussion: The results of this study indicated that the mean of prolactin level in the breast care group ($425,00 \pm 41,08$) was greater than the control group ($372,34 \pm 43,59$). The results of statistical tests revealed that there was a significant effect of breast care on prolactin level ($p = 0,002$). Besides, the volume of breast milk in the breast care group was ($32,67 \pm 4,60$) greater than the control group ($26,60 \pm 4,29$). The results of statistical tests showed that there was a significant effect of breast care on breast milk volume ($p = 0,001$).

Conclusion: Prolactin level and milk volume in postpartum primiparous mothers who did breast care were more in production than mothers who did not do breast care and the difference was significant.

Keywords: Breast care; Prolactin level; Breast milk volume

ABSTRAK

Latar Belakang: Air Susu Ibu eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi mulai 0 - 6 bulan dalam rangka mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin.

Tujuan: Perawatan payudara sangat penting salah satunya menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi, melunakkan, sehingga bayi dapat menyusui dengan baik, dan merangsang kelenjar-kelenjar.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain post test only control group di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 2 kelompok terdiri 15 responden perlakuan dan 15 responden kontrol yang telah memenuhi kriteria inklusi yang diambil dengan teknik simple random sampling. Perawatan payudara dilakukan pada ibu hamil trimester 3 dimulai dari usia 34 minggu dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Kadar prolaktin diukur dengan ELISA dan volume ASI diukur dengan tabung ukur. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji statistik menggunakan uji t independent.

Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian ini menunjukkan rerata kadar prolaktin pada kelompok perawatan payudara ($425,00 \pm 41,08$) lebih besar daripada kelompok kontrol ($372,34 \pm 43,59$). hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna perawatan payudara terhadap kadar prolaktin ($p = 0,002$). Volume ASI pada kelompok perawatan payudara ($32,67 \pm 4,60$) lebih besar daripada kelompok kontrol ($26,60 \pm 4,29$). hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh bermakna perawatan payudara terhadap volume ASI ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Kadar prolaktin dan volume ASI pada ibu postpartum yang melakukan perawatan payudara lebih banyak dari pada ibu yang tidak melakukan perawatan payudara.

Kata Kunci: Perawatan payudara, Kadar Prolaktin, Volume ASI

PENDAHULUAN

Menyusui adalah cara yang biasanya untuk menyediakan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Hampir semua ibu dapat menyusui. Asalkan mereka memiliki informasi yang akurat dan dukungan dari keluarga mereka, sistem perawatan kesehatan dan masyarakat pada umumnya. Kolostrum adalah ASI yang berwarna kekuningan, lengket yang diproduksi pada akhir kehamilan, WHO merekomendasikan kolostrum sebagai makanan yang sempurna untuk bayi baru lahir dan pelaksanaan menyusui harus dimulai dalam satu jam pertama setelah melahirkan. ASI eksklusif direkomendasi hingga usia enam bulan, kemudian diberikan secara berkelanjutan dengan makanan pendamping sesuai dengan usia hingga usia dua tahun atau lebih.¹

Berdasarkan data yang dikumpulkan International Baby Food Action Network (IBFAN) 2012, Indonesia menduduki peringkat ke 3 terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*Infant-Young Child Feeding*).² Hal ini menunjukkan, pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang. Padahal, penurunan gizi anak yang menyebabkan anak bergizi kurang hingga buruk dan tumbuh pendek (*stunting*) dapat dicegah sedini mungkin dengan pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang benar.

Pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia tahun 2017 adalah 37,3% dan Provinsi Sumatra barat 35%, berdasarkan data tersebut Indonesia dan khususnya di Sumatera Barat belum memenuhi target yang telah ditentukan oleh World Health Organization (WHO) yaitu sebesar 50%. Data dinas kesehatan Sumatra Barat, cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Sumatra Barat tiga tahun terakhir cenderung mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2013 cakupan pemberian ASI eksklusif adalah 64,3% dengan target 75,0%, tahun 2014 cakupan pemberian ASI yaitu 72,2% dengan target 80,0%, dan cakupan ASI eksklusif tahun 2015 adalah 70,7% dengan target 80,0%. hal ini menunjukkan bahwa Provinsi Sumatra Barat belum mencapai target program nasional.³

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018 Puskesmas Andalas di Kota Padang menduduki

peringkat terakhir cakupan ASI eksklusif dengan persentase 58,8% dengan target yaitu pencapaiannya 80%.⁴ Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah enam bulan adalah karena produksi ASI pada ibu postpartum yang terhambat pada hari-hari pertama pasca persalinan sehingga sebagian bayi mendapatkan susu formula pada saat baru lahir.³ Menurut Dinkes Sumbar, rendahnya cakupan ASI disebabkan karena ibu bekerja, kurangnya motivasi dan pengetahuan ibu dan kurangnya dukungan keluarga. Berdasarkan data tersebut perlu adanya upaya untuk melancarkan produksi ASI untuk ibu postpartum.³ Ada dua hal yang mempengaruhi produksi ASI yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin.⁵

Untuk mencegah dan menangani masalah laktasi tersebut, maka dimungkinkan sebuah intervensi yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan. Metode ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan refleks prolaktin dan refleks oksitosin. Dengan melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan sehingga meningkatkan volume ASI.⁶ Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan.⁷

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maria, Ngesti, dan Susmini pada tahun 2017 melakukan uji sperman rank didapatkan nilai koefisien korelasi $p \text{ value } 0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pelaksanaan perawatan payudara dengan kelancaran ASI ibu postpartum, hal ini disebabkan oleh kadar prolaktin semakin meningkat untuk memproduksi ASI sehingga ASI lebih banyak keluar dan semakin lancer.⁸

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *post test only control group* di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 2 kelompok terdiri 15 responden perlakuan dan 15

responden kontrol yang telah memenuhi kriteria inklusi yang diambil dengan teknik simple random sampling. Perawatan payudara dilakukan pada ibu hamil trimester 3 dimulai dari usia 34 minggu dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Kadar prolaktin diukur dengan ELISA dan volume ASI diukur dengan tabung ukur. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji statistik menggunakan uji *t independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengenai pengaruh perawatan payudara terhadap kadar prolaktin dan volume ASI pada Ibu postpartum primipara dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang dan cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengambilan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Kelompok perlakuan diberikan perawatan payudara pada masa hamil trimester tiga sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perawatan payudara. Pengambilan sampel darah dan volume asi dilakukan dirumah responden pada hari ke tiga postpartum pukul 10.00 WIB, kemudian dilakukan pengukuran kadar prolaktin dan volume ASI setelah itu dilanjutkan dengan uji statistik *t independent test*. Hasil penelitian terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	f	%	f	%
Faktor risiko usia ibu (tahun)				
< 20	0	0	0	0
20-35	13	86,7	15	100
> 35	2	13,3	0	0
Pendidikan				
SMP	0	0	3	20,0
SMA	9	60,0	8	53,3
Perguruan Tinggi	6	40,0	4	26,7
Pekerjaan				
Bekerja	10	66,7	8	53,3
Tidak Bekerja	5	33,3	7	46,7

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol mayoritas ibu berusia 20-35 tahun, pendidikan ibu SMA dan bekerja. Sedangkan pada perlakuan mayoritas ibu berusia antara 20-35 tahun, pendidikan ibu SMA dan bekerja.

Tabel 2. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kadar Prolaktin pada Ibu Postpartum

Kelompok	n	Kadar Prolaktin (ng/L)	p value
		(Mean ± SD)	
Perlakuan	15	425,00 ± 41,08	0,002
Kontrol	15	372,34 ± 43,59	

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa rerata kadar prolaktin pada kelompok perlakuan (425,00 ± 41,08) lebih besar daripada kelompok kontrol (372,34 ± 43,59). hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna perawatan payudara terhadap kadar prolaktin ($p = 0,002$).

Tabel 3. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Volume ASI pada Ibu Postpartum Primipara

Kelompok	n	Volume ASI (ml)	p value
		(Mean ± SD)	
Perlakuan	15	32,67 ± 4,60	0,001
Kontrol	15	26,60 ± 4,29	

Pada tabel 5.3 menunjukkan diketahui bahwa nilai rerata volume ASI pada kelompok perlakuan (32,67 ± 4,60) lebih besar daripada kelompok kontrol (26,60 ± 4,29). Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh bermakna perawatan payudara terhadap volume ASI ($p = 0,001$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rerata usia ibu di wilayah penelitian yaitu 29 tahun pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol 23 tahun, adapun faktor resiko usia ibu di wilayah penelitian yaitu 20-35 tahun dengan presentase 86,7 % pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol 100 % sedangkan pada usia > 35 tahun pada kelompok perlakuan 13,3 %, dilihat dari hasil survey usia ibu dilapangan dapat di ambil kesimpulan bahwa umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan

dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya. Umur 20-35 tahun merupakan usia yang ideal untuk memproduksi ASI yang optimal dan kematangan jasmani dan rohani dalam diri ibu sudah terbentuk.

Berdasarkan hasil rerata kadar prolaktin menunjukkan bahwa rerata kadar prolaktin pada kelompok perlakuan ($425,00 \pm 41,08$) lebih besar dari pada kelompok kontrol ($372,34 \pm 43,59$). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna perawatan payudara terhadap kadar prolaktin ($p = 0,002$) laktasi (menyusui) adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI.⁹

Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan.¹⁰ Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI.¹¹

Perawatan payudara yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, *hormone prolactin* mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan teratur maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Pada faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan ini maka paling sedikit bayi disusui 8 kali per hari, karena semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI nya semakin lancar.¹²

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mutika (2017) efek *breast care* ibu nifas terhadap berat badan bayi dan hormon prolaktin. Hasil

uji statistik memberi nilai $p = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hormon prolaktin sebelum dan sesudah *breast care*.¹³ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wini (2018) Rerata hormon prolactin sebelum *breast care* ($66,4\text{ng/ml} \pm 15,2 \text{ ng/ml}$). Sesudah *breast care* ($112,1 \text{ ng/ml} \pm 21, \text{ ng/ml}$), hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh pijat payudara terhadap peningkatan prolaktin pada ibu postpartum ($p < 0,05$).

Nilai rerata volume ASI pada kelompok perlakuan ($32,67 \pm 4,60$) lebih besar daripada kelompok kontrol ($26,60 \pm 4,29$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh bermakna perawatan payudara terhadap volume ASI ($p = 0,001$). Payudara sebagai tempat produksi ASI harus mendapatkan perawatan yang baik agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Proses pemberian ASI terkait dengan kelancaran ASI sangat membutuhkan proses perawatan payudara.

Perawatan payudara dimasa menyusui sangat berpengaruh pada proses pemberian ASI. Payudara yang bersih, sehat, terawat dengan baik dapat membantu melancarkan produksi ASI, sehingga pemberian ASI menjadi lebih mudah dan bayi lebih nyaman saat menyusu. Pelaksanaan *breast care* pasca persalinan dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari sesudah bayi dilahirkan. Hal itu dilakukan 2 hari sekali.¹⁴

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pamuji (2014) menyatakan bahwa responden yang melakukan kombinasi pijat woolwich dan endorphine terhadap volume ASI. Secara statistik mengatakan ada pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol $p = 0,000$.⁶ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hesti KY et al, (2017) menjelaskan bahwa ada peningkatan yang signifikan sekresi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$, pada kelompok intervensi ada peningkatan volume ASI dari $17,09-220,91 \text{ cc}$, pada kelompok kontrol ada peningkatan dengan nilai $17,09-72,00 \text{ cc}$.¹⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Perawatan payudara memberikan pengaruh terhadap pengeluaran kadar prolactin dan peningkatan volume ASI pada ibu postpartum

primipara. Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut pada ibu hamil trimester ke 3 menilai jarak ibu menyusui dengan waktu pemerahan yang bisa mempengaruhi ASI. Selain itu, juga diharapkan kepada tenaga kesehatan terutama bidan memberikan informasi yang lengkap mengenai perawatan payudara selama hamil karena mempengaruhi kadar prolaktin dan volume ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2019. *Infant, Child, and Breastfeeding*. Geneva.
2. WHO. 2012. *Breastfeeding Conseling A Training Course. Participans Manual Part I. Seasion 1-9*.
3. Kemenkes RI. 2018. *Menyusui Sebagai Dasar Kehidupan, Pedoman ASI Sedunia*.
4. Dinas Kesehatan Kota Padang. 2018. *Laporan tahunan 2018*. Dinkes Kota Padang.
5. Mardiyarningsih, E. 2010. *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitoksin Terhadap Produksi ASI Ibu Post SC Di RS Wilayah Jawa Tengah*.
6. Pamuji, Siti Erniyati. 2014. *Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endhorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI Studi Pada Ibu Postpartum di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal*. Bhamada, JITK, Vol. 5; 93-94.
7. Nita, H. 2010. *Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Sinjai Makassar, Sulawesi Selatan*.
8. Maria, Beatrix Tyfani, W. Utami Ngesti, and Susmini. 2017. *Nursing News Volume 2, Nomor 1, 2017*.|| *Nursing News*, 2: 363–71.
9. Kristiyanasari, Weni. 2011. *ASI, Menyusui & Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
10. Rosanah, H. Mardiah. 2015. *Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid & Nifas*. Jakarta: Lembar Langit Indonesia.
11. Maritalia. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
12. Weny Kristiyanasari. 2015. *ASI, Menyusui, dan Sadari*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
13. Mutika, T,W., Ari, S., Runjati, T. 2018. *Efek Breast Care Ibu Nifas Terhadap Berat Badan Bayi dan Hormon Prolaktin*. *BKM Journal Of Community Medicine and Public Health*. Vol. 34(4): pp. 175-178.
14. Marliandiani, Y. NPN. 2015. *Buku Ajar Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika.
15. Hesty, KY, Noor, P, Sri, W. Melyana, NW. Bedjo, S. 2017. *Effect Of Combination Of Breast Care And Oxitocin Massage On Breast Milk Secretion In Postpartum Mother*. *Belitung Nursing journal*. Vol.3(6): pp,784-790.