

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI RS KARTINI RANGKASBITUNG TAHUN 2026

Hanny Desmiati¹, Herry Novrinda², Happy Novriyanti Purwadi³, Suci Maulida⁴

^{1,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten

²Universitas Indonesia

*Email korespondensi: hannydesmiati@gmail.com

Abstract

Smooth breast milk production is crucial for successful breastfeeding during the postpartum period. One factor influencing smooth breast milk production is proper breast care. This study aims to determine the effect of breast care on smooth breast milk production in postpartum mothers at Kartini Rangkasbitung Hospital. The research method used a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design approach. The sample consisted of 30 postpartum mothers with cesarean section procedures selected using purposive sampling. Smooth breast milk production was measured before and after the breast care intervention for 3 days. Data were analyzed using a Paired Sample T-Test after the Shapiro-Wilk normality test. The results of the study showed that the average breast milk production before breast care was 1.67 cc (SD=0.59), and increased to 24.40 cc (SD=1.99) after treatment. A total of 96.7% of respondents experienced smooth breast milk production after the intervention. Statistical tests showed a significant effect of breast care on breast milk production ($p=0.000$). Breast care is effective in increasing the flow and volume of breast milk production in postpartum mothers. It is recommended that education and implementation of breast care be made a routine procedure during the postpartum period to support successful breastfeeding.

Keywords: breast milk production; postpartum mothers; caecarean section; lactation; exclusive breastfeeding

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang lancar sangat penting bagi keberhasilan menyusui pada masa nifas. Salah satu faktor yang memengaruhi kelancaran produksi ASI adalah perawatan payudara yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit Kartini Rangkasbitung. Metode penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan One Group *Pretest-Posttest Design*. Sampel terdiri dari 30 ibu nifas dengan tindakan operasi sesar yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Kelancaran produksi ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi perawatan payudara selama 3 hari. Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test setelah uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil penelitian rata-rata produksi ASI sebelum perawatan payudara adalah 1,67 cc (SD=0,59), dan meningkat menjadi 24,40 cc (SD=1,99) setelah perawatan. Sebanyak 96,7% responden mengalami kelancaran produksi ASI setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI ($p=0,000$). Kesimpulan perawatan payudara efektif dalam meningkatkan kelancaran dan volume produksi ASI pada ibu nifas. Rekomendasi dilakukan edukasi dan pelaksanaan perawatan payudara sebagai prosedur rutin pada masa nifas untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata kunci: produksi ASI; ibu pasca melahirkan; operasi sesar; ASI eksklusif

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan yang berperan dalam pemulihan fisik ibu dan keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. ASI adalah sumber nutrisi utama yang mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal selama enam bulan pertama kehidupan. Namun, produksi ASI yang tidak lancar masih menjadi kendala bagi banyak ibu nifas, yang dapat disebabkan oleh teknik perawatan payudara yang kurang tepat. Perawatan payudara meliputi pemijatan, kompres hangat, dan pengurutan yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mempermudah pengeluaran ASI. (A'yun, 2022)

Data WHO menunjukkan bahwa 22,5% ibu menyusui mengalami gangguan puting, 18% mengalami ketidaklancaran ASI, dan 38% mengalami pembengkakan payudara yang menghambat proses menyusui. Di Indonesia, data SDKI 2022 melaporkan hanya 17,3% ibu nifas yang memberikan ASI secara eksklusif. Masih banyak ibu yang mengalami masalah laktasi yang berujung pada pemberian susu formula. (Putriane, 2025)

Ibu nifas pasca operasi sesar cenderung lebih rentan mengalami masalah produksi ASI karena tindakan anestesi dapat membuat ibu merasa mengantuk, lemah, atau kurang responsif sehingga inisiasi menyusui menjadi tertunda. Selain itu, nyeri luka operasi sering membuat ibu kesulitan mencari posisi menyusui yang nyaman, sehingga frekuensi menyusui berkurang dan rangsangan isapan bayi terhadap pelepasan ASI menjadi tidak optimal. Kondisi ini sejalan dengan konsep bahwa keberhasilan menyusui pada masa nifas sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik ibu dan pemantauan kelancaran produksi ASI. (Lalita, 2025)

Keterlambatan inisiasi menyusui juga menjadi faktor penting pada ibu post-sesar karena proses pemulihan pascaoperasi

biasanya lebih lambat dibandingkan persalinan normal. Padahal, kontak dini ibu dan bayi serta stimulasi puting melalui hisapan bayi berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang membantu produksi dan pengeluaran ASI. Meskipun banyak penelitian tentang perawatan payudara, studi yang spesifik pada ibu nifas pasca operasi sesar di rumah sakit daerah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan bukti tersebut dan menilai apakah perawatan payudara efektif membantu kelancaran produksi ASI pada kelompok ibu di Rumah Sakit Kartini Rangkasbitung. (Sulistyawati, 2017)

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah ibu nifas pascaoperasi sesar yang menjalani perawatan di RS Kartini Rangkasbitung pada 2 Februari–5 April 2026. Sebanyak 30 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diikutsertakan sebagai responden. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari ke-1 sampai ke-3 pascaoperasi sesar, dirawat selama periode penelitian, memiliki pompa ASI, berada dalam kondisi umum baik tanpa komplikasi postpartum, serta bersedia menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi komplikasi postpartum berat, bayi dalam kondisi gawat atau dirawat di NICU, serta responden yang tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi perawatan payudara dan alat ukur volume ASI. Produksi ASI diukur pada hari pertama postpartum sebagai *pretest* dan hari ketiga sebagai *posttest*. Produksi ASI dikategorikan lancar apabila >22 cc dan tidak lancar apabila ≤ 22 cc. Intervensi perawatan payudara dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-

turut, sehingga setiap responden memperoleh enam kali tindakan.

Data dianalisis secara univariat menggunakan frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, rerata, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro–Wilk. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan *paired-samples t-test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Nifas di RS Kartini Rangkasbitung Tahun 2026

Usia	N	%
≤ 20 tahun	3	10,0
20–35 tahun	25	83,3
> 35 tahun	2	6,7
Total	30	100
Pendidikan	N	%
SD	8	26,7
SMP	8	26,7
SMA	10	33,3
Perguruan Tinggi (D3/S1)	4	13,3
Total	30	100
Pekerjaan	N	%
Bekerja	13	43,3
IRT	17	56,7
Total	30	100
Paritas	N	%
Primipara	17	56,7
Multipara	11	36,7
Grandemultipara	2	6,7
Total	30	100

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, proporsi terbesar merupakan lulusan SMA sebanyak 10 orang (33,3%). Sebanyak 17 responden

(56,7%) merupakan ibu rumah tangga dan 17 responden (56,7%) merupakan primipara.

Tabel 2. Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Perawatan Payudara pada Ibu Nifas di RS Kartini Rangkasbitung Tahun 2026

Waktu Pengukuran	Min	Max	Mean	Standard Deviasi
Hari ke-1 postpartum sebelum perawatan	0,8 cc	3,0 cc	1,67 cc	0,59
Hari ke-3 postpartum sesudah perawatan	19,0 cc	28,4 cc	24,4 cc	1,99

Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan perawatan payudara sebesar 1,67 cc (SD = 0,59) dengan volume minimum 0,8 cc dan maksimum 3,0 cc. Setelah dilakukan perawatan payudara selama tiga hari, rata-rata produksi ASI meningkat menjadi 24,40 cc (SD = 1,99) dengan volume minimum 19,0 cc dan maksimum 28,4 cc. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil analisis menggunakan *paired-samples t-test* menunjukkan terdapat perbedaan produksi ASI yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara ($p < 0,001$).

Kelancaran Produksi ASI Setelah Perawatan Payudara

Tabel 3. Distribusi Kelancaran Produksi ASI Setelah Perawatan Payudara pada Ibu Nifas di RS Kartini Rangkasbitung Tahun 2026

Kelancaran ASI	N	%
Lancar	29	96,7
Tidak Lancar	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelancaran produksi ASI setelah dilakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 29 orang (96,7%), sedangkan responden yang masih mengalami produksi ASI tidak lancar sebanyak 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan payudara secara signifikan meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas pasca operasi sesar. Hasil ini konsisten dengan teori hormonal yang menyatakan stimulasi payudara dapat meningkatkan sekresi prolaktin dan oksitosin, hormon yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Peningkatan sirkulasi darah dan pembukaan saluran ASI melalui pijatan dan kompres hangat turut mendukung proses laktasi. (Suyanti, 2025)

Karakteristik responden yang mayoritas berusia reproduktif sehat dan berstatus primipara memengaruhi hasil, karena usia optimal dan pengalaman menyusui memudahkan proses adaptasi menyusui dan perawatan payudara. Pendidikan menengah yang dimiliki responden juga berkontribusi pada pemahaman dan kepatuhan dalam melakukan perawatan payudara. (Suhartini, 2023)

Penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan payudara berpengaruh signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas pasca operasi sesar. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian pada pasien post sectio caesarea di RS Wijayakusuma Purwokerto yang menemukan bahwa breast care selama beberapa hari dapat meningkatkan kelancaran ASI. Temuan yang serupa juga dilaporkan pada studi penerapan breast care pada ibu post sectio caesarea,

yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah intervensi dilakukan secara teratur. Selain itu, penelitian kasus pada ibu post partum SC juga menyimpulkan bahwa perawatan payudara efektif membantu mengurangi pembengkakan dan memperlancar pengeluaran ASI. (Purwati, 2026)

Efek psikologis positif seperti rasa nyaman dan percaya diri juga berperan dalam memperlancar refleks let-down, sehingga produksi ASI meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan perawatan payudara sebagai intervensi nonfarmakologis efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui. (Y, 2019)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian tanpa kelompok kontrol membuat peneliti sulit memastikan bahwa perubahan kelancaran produksi ASI sepenuhnya disebabkan oleh perawatan payudara, karena masih ada kemungkinan dipengaruhi faktor lain seperti kondisi psikologis ibu, frekuensi menyusui, atau dukungan keluarga. Selain itu, ukuran sampel yang kecil dapat membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Pengukuran volume ASI yang hanya dilakukan dengan pompa juga berpotensi kurang merepresentasikan produksi ASI secara alami, karena hasil keluaran dapat dipengaruhi oleh teknik pompa dan kenyamanan ibu saat pengukuran. (Rahardjo, 2022)

Keterbatasan lain adalah adanya potensi observer bias dalam penilaian kelancaran ASI, terutama jika peneliti atau pengamat tidak dibutakan terhadap intervensi yang diberikan. Hal ini dapat memengaruhi objektivitas hasil observasi dan interpretasi data. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami secara hati-hati dan sebaiknya menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, sampel lebih besar, serta metode pengukuran yang lebih objektif.

PENUTUP

Simpulan

Perawatan payudara memberikan pengaruh signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit Kartini Rangkasbitung. Intervensi ini meningkatkan rata-rata produksi ASI dari 1,67 cc menjadi 24,40 cc dalam tiga hari perawatan.

Saran

Rumah Sakit Kartini perlu mengintegrasikan perawatan payudara sesuai standar prosedur operasional pada ibu nifas post-sesar sejak hari pertama dan disarankan penelitian berikutnya menggunakan desain kuasi eksperimental pada kelompok kontrol atau mengukur durasi pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami haturkan kepada LPPM STIKes Banten dan STIKes Banten telah memfasilitasi hibah internal.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Terapi Komplementer pada Ibu Nifas*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Lalita, E. M. (2025). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Cilacap: PT MEDIA PUSTAKA INDO .
- Purwati, E. H. (2026). Studi kasus implementasi perawatan payudara untuk meningkatkan kelancaran ASI Ibu postpartum sectio caesarea. *Prosiding Seminar Nasional*

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (hal. 1-7). Yogyakarta: LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Putriane. (2025). *Kebutuhan ASI Bayi Batu Lahir*. Jakarta: Bebeclub.
- Rahardjo, N. A. (2022). Analisis Program ASI Eksklusif di Posyandu . *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* , 60-66.
- S, S. (2025). The Relationship Between Postpartum Mothers Knowledge About Breast Care and Smooth Breast Milk Flow at The Millennium Clinic . *Jurnal Kebdanan Keastra* , 190-196.
- Suhartini. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Puskesmas Bantaeng. *Pasapua Health Jurnal*, 15-22.
- Sulistyawati, N. A. (2017). *Asuhan Nifas dan Menyusui*. Mojokerto: CV KEKATA GROUP.
- Suyanti. (2025). Efektifitas Perawatan Payudara (Breastcare) terhadap Produksi ASI pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1-6.
- Y, L. (2019). Hubungan Antara Fantor Psikososial, Dukungan Suami dan Keluarga dengan Kejadian Postpartum Blues . *Universitas Muhammadiyah Purwokerto Library*, 21-27.