

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian

Inter Profesional Bidang Kesehatan:

“Keperawatan, Kebidanan dan Gizi “

Kediri , 29 Oktober 2019

ISBN:9786239407209

Editor Tim:

Keperawatan :

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat

Priya Wahyu Romadon,SKep,Ns,M.Kep

Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep

Kebidanan :

Reni Yuli Astutik,SST.,M.Kes

Siti Asiyah,SSiT,M.Kes

Anis Setyowati,SST,M.Keb

Gizi :

Arya Ulilbab,ST., M.Kes

Diterbitkan oleh :

STIKES dan AKZI Karya Husada Kediri

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian

Dengan tema :

“Penelitian Keperawatan, Kebidanan dan Gizi “

Komite Program :

Pelindung

Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)

Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)

Penasehat

Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)

Mirtasari Palupi,SST.,MST(Ka.LPPM AKZI Karya Husada)

Penanggung jawab

Siti Asiyah,SSiT.,M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

DR.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat

Sekretaris

Arya Ulilbab,ST,M.Kes

Bendahara

Ahmat Ariyanto,ST

Reviewer

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat (S1 Keperawatan STIKES Karya Husada)

Priya Wahyu Romadon,SKep,Ns,M.Kep(S1 Keperawatan STIKES Karya Husada)

Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep(S1 Keperawatan STIKES Karya Husada)

Reni Yuli Astutik,SST.,M.Kes (D3 Kebidanan STIKES Karya Husada)

Siti Asiyah,SSiT,M.Kes (S1 Kebidanan STIKES Karya Husada)

Anis Setyowati,SST,M.Keb(D3 Kebidanan STIKES Karya Husada)

Arya Ulilbab,ST., M.Kes (AKZI Karya Husada)

Penerbit :

STIKES dan AKZI Karya Husada Kediri

ISBN 978-623-94072-0-9



KATA PENGANTAR

Penelitian merupakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi. Hasil Penelitian harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian akan mempunyai nilai manfaat diatas salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian.

STIKES berserta Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dengan tema “ **Seminar Hasil Penelitian Keperawatan, Kebidanan Dan Gizi** “ serta menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk prosiding .

Akhirnya, Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian yang berbasis kesehatan.

Kediri, Oktober 2019

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
1. HUBUNGAN ANTARA INDUKSI INFUS OKSITOSIN DENGAN KEJADIAN ASFIKZIA PADA BAYI BARU LAHIR DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Dewi Taurisiawati Rahayu ¹ , Retno Indah Kusumaningtyas ²)	1-7
2. ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN KANKER LEHER RAHIM DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Dwi Ertiana ¹ , Bina Maliatul Aula ²) ..	8-17
3. PERAWATAN METODE KANTONG PLASTIK (<i>POLYETHYLENE OKLUSIF</i>) DALAM MENANGANI HIPOTERMI PADA BBLR DI RSUD KABUPATEN KEDIRI (Brivian Florentis Yustanta ¹ , Ria Mutiara Ratih ²).....	18-23
4. HUBUNGAN PRESENTASI BOKONG (SUNGSANG) DENGAN KEJADIAN KETUBAN PECAH DINI DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Linda Andri Mustofa ¹ Danik Sukdiah Hasanah ²)	24-29
5. PERAN INFORMAL KELUARGA DALAM PENGOBATAN PADA SALAH SATU ANGGOTA KELUARGANYA YANG MENGALAMI GANGGUAN JIWA DI PUSKESMAS REJOSO NGANJUK (Nurul Laili ¹ , Wahyu Tanoto ² , Shely Rohmatul Layleq ³)	30-36
6. GAMBARAN MOTIVASI PENATALAKSANAAN TERAPI DIABETES MELLITUS PADA PASIEN DIABETES MELITUS DALAM UPAYA MENURUNKAN KADAR GULA DALAM DARAH DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KANDANGANKECAMATAN KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI (Dodik Arso Wibowo, Ariani Sulistyorini, Azkarizal Ramadhona).....	37-42
7. GAMBARAN PELAKSANAAN PROMOSI KESEHATAN TUMBUH KEMBANG BALITA DI PUSKESMAS SE-KABUPATEN KEDIRI (Juwita Mandasari ¹ , Linda Ishariani ² , Eko Arik Susmiatin ³).....	43-48
8. HUBUNGAN STATUS GIZI <i>STUNTING</i> DENGAN PERKEMBANGAN BALITA USIA 12-36 BULAN DI DESA BLONGKO KECAMATAN NGETOS KABUPATEN NGANJUK (Siti Asiyah, Ellok Nahzatus Shima)	49-55
9. THE CHARACTERISTICS OF FAMILY PALNNING ACCEPTORS IN THE VILLAGE OF KANDANGAN SUBDISTRICT OF KANDANGAN REGENCY OF KEDIRI (Sutiyah Heni, S.Kep.Ns., M.Kes ¹ , Enur Nurhayati M.SST.,M.Kes ²).....	56-62
10. INTENSITAS NYERI DISMENOIRE DENGAN KOMPRES HANGAT DAN <i>EFFLEURAGE MASSAGE</i> PADA REMAJA PUTRI (Tintin Hariyani ¹ , Dian Septi Widowati ²)	63-68
11. PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI SMA DHARMA WANITA 1 PARE KABUPATEN KEDIRI (Wahyu Nuraisya ¹ , Tika Sartika ²).....	69-76
12. PENGARUH RIWAYAT PEMBERIAN ASI, RIWAYAT PENYAKIT INFEKSI DAN SARANA AIR BERSIH TERHADAP STATUS GIZI BALITA (Tutut Pujiyanto ¹ Enggar Anggraeni ² Frenky Arif Budiman ³)	77-81
13. PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU DI WILAYAH PUSKESMAS ADAN-ADAN (Reni Yuli Astutik)	82-85

14. *PERSONAL HYGIENE* DAN PEMBERIAN OBAT CACING PADA ANAK DALAM UPAYA PENCEGAHAN KECACINGAN DI SUMBER AGUNG KRECEK BADAS (Dwi Setyorini)..... 86-91
15. HUBUNGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN HEMORRAGHIC POST PARTUM DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Ita Eko Suparni¹, Dwi Ertiana², Putri Pratiwi³) 92-97

PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU DI WILAYAH PUSKESMAS ADAN-ADAN

Reni Yuli Astutik¹

¹STIKES Karya Husada Kediri, reniyuliasutik@gmail.com, 085850287346

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kelngsungan pemberian ASI adalah dengan memberikan informasi terkait perawatan payudara sejak masa hamil yang akan dipraktekkan pada masa nifas minggu pertama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Di Puskesmas Adan-Adan. Desain penelitian menggunakan quasi eksperiment one group pre test post test design analisa data menggunakan Mann-Whitney Test. Responden penelitian adalah ibu hamil primipara mulai trimester III sampai dengan masa nifas minggu pertama sejumlah 20 orang. Saat hamil, responden diberikan informasi terkait perawatan payudara yang terdiri atas masase payudara dan senam payudara. Pada masa nifas, responden dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dengan cara dilotre dan didapatkan 10 responden mempraktekkan massase payudara dan 10 responden mempraktekkan senam payudara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengeluaran ASI dalam kategori baik pada senam payudara sejumlah 70% sedangkan responden yang melaksanakan masase payudara sejumlah 40%. Hasil Mann-Whitney Test =0,001. Pengeluaran ASI Senam payudara lebih efektif dalam memperlancar ASI dibandingkan massase payudara. Senam payudara dapat memperlancar aliran darah ke payudara dan sistem saraf yang nantinya mempengaruhi saraf di puting susu yang akan memperlancar pengeluaran ASI dengan pengaruh hormon prolaktin.

Kata kunci: senam payudara, massase payudara, pengeluaran ASI

Abstract

Breast milk contains nutrients and fluids needed to meet all the nutrition of babies in the first on six months of life. One effort to increase the likelihood of breastfeeding is to provide information related to breast care since pregnancy that will be practiced during the first week postpartum. The purpose of this study was to determine the effect of breast care on breast milk expenditure in the Adan-Adan health center. The study design used a quasi-one-group pre-test post test design data analysis using the Mann-Whitney Test. The research respondents were primiparous pregnant from the thirddmester to the first week postpartum period of 20 people. During pregnancy, respondents are given information related to breast care consisting of breast massage and breast exercises. During the puerperium, respondents were divided into 2 groups treated by random and found 10 respondents practiced breast massase and 10 respondents practiced breast exercises. The results showed that breast milk expenditure in a good category of 70% in breasts exercises, while respondents who performed the breast masage of 40%. Mann-Whitney test results = 0.001. Breast exercise which is carried out by the puerperal woman is more effective in expediting breast milk than breast massase. Breast exercises can facilitate the flow of blood to the breast and nervous system which will affect the nerves in the nipple which will facilitate the release of breast milk by the influence of the prolactin hormone.

Keywords: breast exercises, breast massase, breast milk expenditure

PENDAHULUAN

ASI secara umum merupakan makanan yang ideal dan memiliki kandungan nutrisi yang lengkap bagi bayi. Pengeluaran ASI merupakan interaksi antara hormon dan dan reflek.[1] Berdasarkan rekomendasi World Health Organization (WHO) pemberian ASI saja sampai usia 6 bulan pada bayi baru lahir tanpa makanan atau cairan lain, kecuali dikarenakan alasan medis sehingga perlu pemberian vitamin, mineral, dan obat.[2] Namun, ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi sampai usia 6 bulan tergolong rendah pada banyak negara.[3]

Data pemantauan status gizi di Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama masih sangat rendah, yaitu 35,7%. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 50%.[4] Hal ini dikarenakan beberapa faktor, diantaranya kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI, ibu bekerja, kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan, minimnya pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada saat persalinan.

Selain faktor tersebut, dalam pemberian ASI perlu suatu upaya manajemen laktasi yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui, karena pada hakikatnya manajemen laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi.[5][6] Selain itu kurangnya rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin juga sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Ada dua macam refleksi yang menentukan keberhasilan dalam menyusui yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran atau let down refleksi.[2][5][6]

Teknik untuk memperbanyak produksi ASI yang biasa dilakukan antara lain perawatan payudara atau breast care serta pijat oksitosin.[5][6] Perawatan payudara bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI dengan menjaga payudara senantiasa bersih dan puting susu yang terawat Perawatan payudara dapat dilakukan dengan melakukan masase pada payudara. Masase payudara dan stimulasi puting susu dapat merangsang hormon oksitosin dari hipotalamus posterior

sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI.[1]

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh perawatan payudara pada ibu hamil primipara terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Adan-Adan Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan Desain Penelitian: *quasi eksperiment pre test post test design*.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann-Whitney Test*.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan menggunakan wawancara, lembar kuesioner dan observasi. Kuesioner meliputi data sosiodemografi yaitu usia, pekerjaan, pendidikan, informasi tentang perawatan payudara. Observasi berupa checklist yang berisi tentang data pengeluaran ASI yang dinilai dengan menggunakan skor LATCH. Skor LATCH terdiri atas LATCH memiliki 5 kriteria, yaitu L:Latch on breast artinya perlekatan; A:Audible swallowing artinya bunyi menelan; T:Type of nipple yang diartikan dengan bentuk puting susu; C:Comfort breast/nipple artinya kenyamanan pada payudara/puting susu; H:Hold diartikan sebagai posisi ibu saat menyusui. Selanjutnya skor LATCH dikategorikan dengan:

1. Buruk, skor 0-3
2. Cukup, skor 4-7
3. Baik, skor 8-10

Data dikumpulkan pada ibu hamil primipara trimester III sampai dengan 1 minggu masa nifas. Pemilihan responden ibu hamil primipara adalah untuk menghindari adanya bias. Pada saat hamil, responden diberikan informasi terkait perawatan payudara yang terdiri atas masase payudara dan senam nifas. Setelah responden memahami dan bisa mempraktekkan, kemudian pada masa nifas, responden dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dengan cara dilotre dan didapatkan 10 responden mempraktekkan massase payudara dan 10 responden mempraktekkan senam payudara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data Umum	Senam payudara		Masase payudara	
	f	%	f	%
Pekerjaan				
Wiraswasta	2	20	2	20
Petani	2	20	3	30
Ibu rumah tangga	6	60	5	50
Pendidikan				
Dasar	1	10	1	10
Menengah	6	60	8	80
Tinggi	3	30	1	10
Informasi perawatan payudara				
Pernah	10	100	10	100
Tidak pernah	0	0		
Sumber Informasi				
Tenaga Kesehatan	10	100	10	100
Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 1, responden yang dilakukan senam payudara sejumlah 60% adalah ibu rumah tangga, sejumlah 60% berpendidikan menengah. Sedangkan responden yang dilakukan masase payudara sejumlah 50% ibu rumah tangga dan 80% berpendidikan menengah. Seluruh responden dari kedua kelompok pernah mendapatkan informasi terkait perawatan payudara dari tenaga kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Pengeluaran ASI sebelum Dilakukan Perawatan Payudara

Pengeluaran ASI	Senam payudara		Masase payudara	
	f	%	f	%
Buruk	6	60	5	50
Cukup	3	30	4	40
Baik	1	10	1	10
Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan pengeluaran ASI dalam kategori buruk pada senam payudara sejumlah 60% sedangkan responden yang melaksanakan masase payudara sejumlah 50%.

Tabel 3. Distribusi Pengeluaran ASI setelah Dilakukan Perawatan Payudara

Pengeluaran ASI	Senam payudara		Masase payudara	
	f	%	f	%
Buruk	1	10	3	50
Cukup	2	20	3	30
Baik	7	70	4	40
Total	10	100	10	100

Uji Mann Whitney Test: p value = 0,001

Berdasarkan tabel 3, didapatkan pengeluaran ASI dalam kategori baik pada senam payudara sejumlah 70% sedangkan responden yang melaksanakan masase payudara sejumlah 40%. Hasil uji mann whitney didapatkan p value =0,001

Pembahasan

Perawatan payudara yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan massase payudara serta senam payudara. Massase payudara dilakukan dengan melakukan pemijatan pada kedua payudara sehingga dapat memperlancar aliran darah yang ada di daerah payudara.[7] Dalam melakukan perawatan payudara alat dan bahan yang diperlukan diantaranya adalah *baby oil* atau bisa diganti dengan minyak kelapa, air hangat serta waslap.[5]

Senam payudara merupakan serangkaian gerakan dengan kegiatan utama yang untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak pada daerah dada dan payudara. Gerakan yang dipilih dan disusun dalam senam laktasi sengaja dikhususkan untuk mengaktifkan otot-otot di daerah dada sehingga melancarkan aliran darah yang menuju payudara. Senam dapat dimulai pada masa nifas sampai masa menyusui yang dilakukan selama 30 menit dapat dimulai pada hari keempat sampai hari kesepuluh dan dapat dilanjutkan sampai 6 bulan.[8][9]

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa senam payudara terbukti lebih efektif dilaksanakan oleh ibu nifas dalam memperlancar ASI yang dibuktikan dengan nilai Mann-Whitney Test =0,001. Senam payudara dapat memperlancar aliran darah ke payudara. Cabang-cabang arteri toraks, aksila, dan interkostal internal mensuplai darah yang diperlukan oleh kelenjar mammae. Aliran vena memungkinkan koneksi antara vena interkostal dan pleksus vertebra dan yang menyebar ke tulang dan ke sistem saraf yang

nantinya mempengaruhi saraf di puting susu yang akan memperlancar pengeluaran ASI dengan pengaruh hormon prolaktin.[8]][10]

Dalam pelaksanaannya, senam tidak memerlukan alat atau bahan-bahan serta tidak memerlukan bantuan orang lain, namun hanya memerlukan komitmen serta motivasi yang kuat sehingga bisa konsisten dalam pelaksanaannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Senam payudara yang dilaksanakan oleh ibu nifas pada minggu pertama lebih efektif dalam pengeluaran ASI dibandingkan massase payudara. Pada penelitian selanjutnya perlu dilakukan pengujian terhadap kadar prolaktin dan oksitosin sebagai hormon yang berpengaruh dalam proses laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Damse, JR, Wadate, AA, Wankhede, U. 2014. Effect of Antenatal Stimulation of Breast and Breast Milk Outcome: Cross Sectional Study. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*. June. 3(3). 187-192
- [2].Kramer, MS, Kakuma R. 2012. Optimal duration of exclusive breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev*. 8
- [3].Imdad, A, Yakoob, MY, Bhutta, ZA. 2011. Effect of breastfeeding promotion interventions on breastfeeding rates, with special focus on developing countries. *BMC Public Health*. 11(Suppl 3). 24–32.
- [4].Juniman, PT. 2018. Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah. Jakarta. CNN Indonesia. Selasa 21/8/2018. 07;49. URL: <http://m.cnnindonesia.com>
- [5].Astutik, RY. 2017. Payudara dan Laktasi Edisi 2. Jakarta. Salemba Medika
- [6].Habibi, M, et.al. 2018.The impact of maternal socio-demographic characteristics on breastfeeding knowledge and practices: An experience from Casablanca, Morocco. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 5. 39-48
- [7].Kent, JC, Prime, DK, Garbin, CP. 2012. Principles fo maintainin or increasing breast milk production. *JOGNN*. 41(1). 114-121
- [8].Dada, S, Yun, Z, Colin, B, Jane, S, Wendy, O. 2007. Breast-feeding mothers can exercise: results of a cohort study. *Public Health Nutrition*. 10(10).1089–1093.
- [9].Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani dan olahraga kesehatan, Jakarta. Yudhistira.
- [10]. O'Rahilly, R, Müller, F, Carpenter, S, Swenson, R. 2008. Chapter 7: Vessels, lymphatic drainage and the breast. *Basic Human Anatomy: A Regional Study of Human Structure*.

