

Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

Sri Indrayani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: sriindrayani258@gmail.com

Nopalina Suyanti Damanik

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: nopalinasuyanti@gmail.com

Parningotan Simanjuntak

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: aldo.alrez@gmail.com

Anna Waris Nainggolan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: warieznainggolan@gmail.com

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: nopalinasuyanti@gmail.com

Abstrak : *The scope of implementation of lactation management starts from the pregnancy period, after delivery, and the baby's breastfeeding period. Lactation is the entire breastfeeding process starting from the production of breast milk to the process of the baby sucking and swallowing the breast milk. Babies who are exclusively breastfed have good perinatal growth and reduce obesity. Breastfeeding a baby on demand can increase levels of the hormone oxytocin in a mother's body postpartum and avoid the risk of swelling or dams/blockages in the nipple ducts during the lactation period (Sutanto, 2018). This research aims to analyze the relationship between postpartum mothers' knowledge about breast care and the smooth production of breast milk in Jatimulyo Village, Serdang Bedagai Regency in 2023. This research is correlational with a cross sectional approach and bivariate data analysis is data analysis used in research to determine the relationship or influence of variables independent (independent) with a dependent (dependent) variable using Chi Square analysis with a significant p-value (0.05) (Hardani, 2020)Based on the research results. Based on the results of statistical tests using Chi-Square, it was obtained with a p value of 0.001 that there was a relationship between the knowledge of postpartum mothers regarding breast care and the smooth production of breast milk in Jatimulyo Village, Serdang Bedagai Regency in 2023.This means that there is a relationship between the knowledge of postpartum mothers about breast care and the smooth production of breast milk in Jatimulyo Village, Serdang Bedagai Regency in 2023*

Keywords: *Breast Care Knowledge, Smooth Breastfeeding*

Abstrak. Ruang lingkup pelaksanaan manajemen laktasi dimulai dari masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki pertumbuhan perinatal yang baik dan mengurangi obesitas. Menyusui bayi secara on demand dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin di dalam tubuh ibu postpartum serta menghindari risiko terjadinya pembengkakan atau bendungan/penyumbatan pada saluran puting susu saat masa laktasi(Sutanto, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023. Penelitian ini bersifat *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional* dan Analisis data bivariat merupakan analisis data yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan atau pengaruh variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen) dengan menggunakan analisis *Chi Square signifikan p-value* (0,05) (Hardani, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square*, diperoleh dengan nilai p yaitu 0,001 bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Jatimulyo Kabupaten

Serdang Bedagai Tahun 2023. Hal ini berarti terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

Kata Kunci: Pengetahuan Perawatan Payudara, Kelancaran ASI

LATAR BELAKANG

Ruang lingkup pelaksanaan manajemen laktasi dimulai dari masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki pertumbuhan perinatal yang baik dan mengurangi obesitas. Menyusui bayi secara on demand dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin di dalam tubuh ibu postpartum serta menghindari risiko terjadinya pembengkakan atau bendungan/penyumbatan pada saluran puting susu saat masa laktasi. (Sutanto, 2018).

Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, sumber energi dan nutrisi bagi anak usia 6 sampai 23 bulan, serta mengurangi angka kematian di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi. Sedangkan manfaat pemberian ASI bagi ibu yaitu mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, membantu kelancaran produksi ASI, sebagai metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, dan membantu mengurangi berat badan lebih dengan cepat setelah kehamilan. (Astutik, 2015)

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI. (Kemenkes RI, 2017)

Berdasarkan Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 menunjukkan AKB sebesar 22,23 per 1.000 kelahiran hidup. Dan berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, angka Kematian Bayi (AKB) pada tahun 2017 sebesar 24 per 1.000 kelahiran hidup. (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

Dalam profil kesehatan Indonesia tahun 2016, salah satu indikator kesehatan bayi adalah pelayanan kesehatan neonatal. Karena bayi hingga usia kurang satu bulan merupakan golongan umur yang memiliki risiko gangguan kesehatan paling tinggi dan berbagai masalah kesehatan bisa muncul. Sehingga tanpa penanganan yang tepat, bisa berakibat fatal. Beberapa

upaya kesehatan dilakukan untuk mengendalikan risiko pada kelompok ini di antaranya dengan mengupayakan agar persalinan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan serta menjamin tersedianya pelayanan kesehatan sesuai standar pada kunjungan bayi baru lahir. Cakupan Kunjungan Neonatal Pertama atau KN1 merupakan indikator yang menggambarkan upaya kesehatan yang dilakukan untuk mengurangi risiko kematian pada periode neonatal yaitu 6-48 jam setelah lahir yang meliputi antara lain kunjungan menggunakan pendekatan.

Dalam mendukung pemenuhan ASI bagi bayi harusnya sesuai dengan yang diharapkan, maka kualitas menyusui merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh ibu sehingga produksi ASI bisa baik. Guna menjamin pemenuhan ASI bagi bayi secara optimal, maka faktor yang sangat menentukan dalam pemberian ASI salah satunya ialah perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan. (Rukiah, 2017)

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI sehingga dapat mencegah terjadinya bendungan pada payudara. Salah satu faktor yang mempengaruhi perawatan payudara adalah pengetahuan ibu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap ibu sehingga menumbuhkan perilaku positif untuk melakukan perawatan payudara.

Menurut profil kesehatan Sumatera Utara tahun 2016, pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Deli Serdang adalah dari 21.996 bayi hanya 10.355 orang (47,1%) yang diberikan ASI eksklusif. Sedangkan bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif sebanyak 11.641 orang (52,9%). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Deli Serdang tersebut masih belum mencapai target Nasional yaitu 80%. Hal ini menunjukkan pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang. Padahal penurunan gizi anak hingga menyebabkan anak bergizi kurang hingga buruk dan tumbuh pendek (stunting) dapat dicegah sedini mungkin dengan pemberian ASI eksklusif.

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI sehingga dapat mencegah terjadinya bendungan pada payudara. Salah satu faktor yang mempengaruhi perawatan payudara adalah pengetahuan ibu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap ibu sehingga menumbuhkan perilaku positif untuk melakukan perawatan payudara. (Rukiah, 2017)

Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Ameliaani Bangun pada tahun 2018 dengan judul “ dengan kelancaran pengeluaran ASI di desa Karang Duren Kecamatan Tenggaran Kabupaten Semarang” bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara

perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI DI Desa Karang Duren Kecamatan Tenggaran Kabupaten Semarang.

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti berdasarkan data pada bulan Februari 2023 terdapat 10 orang ibu nifas, 4 diantaranya menyatakan lancar ASI dengan tidak menyatakan adanya keluhan namun 6 diantaranya menyatakan keluhan tidak lancar ASI oleh karena kurangnya pengetahuan mereka tentang bagaimana melakukan perawatan payudara yang baik sehingga menyebabkan mereka untuk memilih mengkonsumsi obat pelancar ASI atau memberhentikan proses menyusui dengan memberikan bayi mereka dengan susu formula. Maka dari uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023.

KAJIAN TEORITIS

Masa nifas sangat penting bagi seorang wanita karena merupakan masa pemulihan untuk mengembalikan alat kandungan serta fisik ibu ke kondisi seperti sebelum hamil. Selain itu masa nifas memerlukan pengawasan agar masa nifas dapat terlampaui dengan penuh kenyamanan (Ambarwati, 2010)

Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi setelah rang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Perilaku yang di dasari oleh ilmu pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak di dasari oleh ilmu pengetahuan (misalnya perilaku karena paksaan atau adanya pereturan wajib)(Notoadmodjo, 2017)

Perawatan payudara (breast care) adalah salah satu 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. Puting susu demikian sebenarnya bukan halangan untuk menyusui dengan baik, dengan mengetahui sejak awal ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting untuk memperhatikan personal hygien pada payudara.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah suatu bagian dari uraian yang menggambarkan hasil pemikiran peneliti, yang akan digunakan untuk melakukan penelitian (Sodik, et al., 2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Korelasional* dengan pendekatan *cross sectional* karena

variabel independen dan variabel dependen diukur dalam waktu yang bersamaan atau simultan (Zulkarnain, 2018)

Teknik sampling (sampel) adalah teknik sampel yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan diambil dan diteliti oleh peneliti dengan cara pengambilan sampel dari populasi yang akan mewakili untuk di olah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik total sampling* sebanyak 32 responden (Sitompul, 2019).

Analisis data bivariat merupakan analisis data yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan atau pengaruh variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen) dengan menggunakan analisis uji *Chi Square signifikan p-value* (0,05). Bila chi square $p\text{-value} < 0,05$ maka hasil perhitungan bermakna atau signifikan dan bila $p\text{-value} > 0,05$ maka hasil perhitungan tersebut tidak bermakna (Hardani, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan data dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023”. Penelitian ini dilaksanakan bulan April-Juni 2023 di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023 dengan jumlah sampel 32 ibu postpartum.

4.1.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik respponden pada penelitian ini dapat dilihat bahwa :

Tabel 1.

Distribusi karakteristik respoden di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase %
Umur		
<20 tahun	2	6,3 %
20-35 tahun	24	75,0 %
>35 tahun	6	18,7%
Total	32	100%
Pendidikan		
Sarjana	0	0
SMA	28	87,4 %
SMP	2	6,3 %
SD	2	6,3%
Total	32	100%
Pekerjaan		
IRT	10	31,2 %
Wiraswasta	4	12,5 %
Pegawai Swasta	18	56,3 %

PNS	0	0
Total	32	100
Paritas		
Primi para	24	75,0 %
Multi para	8	25,0%
Grandemultipara	0	0
Total	32	100

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 24 responden (75,0%) sedangkan minoritas berumur > 20 tahun sebanyak 2 (6,3%). Berdasarkan karakteristik pendidikan didapat mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 28 responden (87,4%), sedangkan minoritas responden berpendidikan SMP dan SD masing masing sebanyak 2 responden (6,3%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan didapat mayoritas responden berpekerjaan pegawai swasta sebanyak 18 responden (56,3%), sedangkan minoritas responden berpekerjaan wiraswasta sebanyak 4 responden (12,5%). Berdasarkan karakteristik paritas didapat mayoritas responden paritas primipara sebanyak 24 responden (75,0%), sedangkan minoritas responden paritas multipara sebanyak 8 responden (25,0%).

4.1.2. Analisis Unvariat

Penelitian ini dilakukan di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023. Hasil penelitian disajikan dalam tabel sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Inisiasi Menyusui Dini

Analisa univariat yang dilihat dari variabel inisiasi menyusui dini seperti yang tertera dalam tabel dibawah ini :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara pada Ibu Post Partum di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

No	Pengetahuan Payudara	Perawatan	Frekuensi	Persentase
1	Baik		13	41%
2	Kurang		19	59%
Total			32	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 42 responden ibu yang diteliti, didapatkan hasil mayoritas responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 19 ibu post partum (59%)

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran Asi

Analisa univariat yang dilihat dari variabel kelancaran asi seperti yang tertera dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Inisiasi Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

No	Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase
1	Lancar	15	47
2	Tidak Lancar	17	53
Total		32	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 42 responden ibu yang diteliti, didapatkan hasil mayoritas responden yang menyatakan asi tidak lancar sebanyak 17 ibu post partum (53%)

4.1.2 Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan dari penelitian Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023. dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

Pengetahuan tentang Perawatan Payudara	Kelancaran Pengeluaran ASI				Total		P Value
	Tidak Lancar		Lancar		F	%	
	F	%	F	%			
Kurang	13	41	6	18	19	59	0,001
Baik	4	13	9	28	13	41	
Total	17	40,5	15	59,5	32	100	

Berdasarkan dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 32 responden, yang berpengetahuan kurang mayoritas ASI ibu tidak lancar sebanyak 13 (41%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square*, diperoleh dengan nilai p yaitu 0,001 bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023.

4.2. Pembahasan

4.3.1. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 orang ibu nifas di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai, menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan perawatan payudara baik yaitu 18 orang (56,2%). Perawatan payudara akan berhasil bila ibu mempunyai pengetahuan baik tentang manfaat perawatan payudara dalam meningkatkan produksi ASI.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oleh Jumria Tahun 2018 tentang Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Ruang Dahlia RSD Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangihe, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan payudara sebanyak 60 orang (93,8%).

Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa ibu nifas yang sering menerima penyuluhan mengenai kesehatan pada masa nifas sampai menyusui akan memiliki pengetahuan yang baik sehingga lebih cenderung mengalami produksi ASI yang lancar. Dan informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI dapat diperoleh dari bidan setempat, dukungan keluarga maupun tetangga.

4.3.2. Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 ibu nifas di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai menunjukkan bahwa responden yang paling banyak adalah ASI lancar. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi pengeluaran ASI.

Menurut Tyfani, Utami dan Susmini (2017), kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor frekuensi ibu menyusui yang baik dimana apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali. Hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara faktor fisiologi, faktor istirahat serta faktor isapan anak.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oleh Jumria Tahun 2018 tentang Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Ruang Dahlia RSD Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangihe, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memberikan ASI kepada bayinya dengan lancar

sebanyak 54 orang (84,4%). Pada penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa produksi ASI pada ibu post partum sudah lancar. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi yang ditemukan bahwa sebagian besar ibu rutin melakukan perawatan payudara.

Karena faktor-faktor yang mendukung untuk mendapatkan produksi ASI yang baik yaitu ibu rutin melakukan perawatan payudara, ibu tidak mengalami dehidrasi, kondisi psikologis yang stabil dan terpenuhi nutrisi yang bergizi selama masa hamil hingga menyusui

4.3.3. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada semua responden, sebagian besar memiliki pengetahuan perawatan payudara baik dengan ASI lancar. Hal ini dikarenakan ibu post partum sudah pernah menerima penyuluhan dari petugas kesehatan tentang perawatan payudara pada masa hamil sampai menyusui. Sehingga dari pengetahuan yang didapat mempengaruhi sikap ibu untuk melakukan perawatan payudara secara rutin guna mendapatkan produksi ASI yang cukup bagi bayi.

Pada penelitian ini terdapat 14 responden yang memiliki pengetahuan perawatan payudara baik dengan ASI kurang lancar. Salah satu kondisi yang menyebabkan ASI tidak lancar yaitu ibu yang memiliki puting susu terbenam sehingga ia merasa tidak mampu untuk memberikan ASI kepada bayinya, ibu yang tidak mengerti cara melakukan perawatan payudara dengan baik serta ibu yang melahirkan dengan cesar, karena tindakan anastesi pada saat operasi menyebabkan ibu tidak responsif untuk menyusui sehingga menghambat terbentuknya produksi dan pengeluaran ASI. Salah satu faktor untuk mendapatkan produksi ASI yang cukup yaitu ibu rutin melakukan perawatan payudara.

Dalam perawatan payudara terdapat dua cara yang dapat dilakukan secara bersamaan. Cara tersebut ialah pengurutan dan penyiraman payudara. Pengurutan atau masase dilakukan untuk memberikan rangsangan pada kelenjar ASI untuk memproduksi ASI. Pengurutan dapat dilakukan pada pagi dan sore, sebaiknya sebelum mandi, dan diteruskan dengan penyiraman yang dilakukan bersamaan ketika mandi. Pada bayi cukup bulan frekuensi penyusuan sebaiknya dilakukan 10 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan.

Sedangkan penyusuan paling sedikit minimal 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Karena semakin sering bayi menyusui, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdausi (2016) yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap ibu terhadap perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI Post Partum di RSUD dr. Zainoel Abidin (RSUDZA) Banda Aceh, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI.

Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa ibu post partum yang sudah memiliki pengetahuan payudara baik dan melakukan perawatan payudara secara rutin dan teratur akan memperoleh produksi ASI yang cukup. Selain itu ibu post partum dianjurkan untuk makan-makanan yang bergizi sehingga kebutuhan nutrisi dapat terpenuhi dengan baik, tidak mengalami dehidrasi sehingga suplai ASI dapat berjalan dengan lancar dan ibu post partum harus menjaga kondisi psikologisnya serta banyak istirahat agar kondisi tetap terjaga dengan baik

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian terhadap Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023 dengan jumlah responden 32 orang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Dari hasil uji statistic didapatkan p value = 0,001(p <0,05). Hal ini berarti terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Jatimulyo Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih terdapat kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR REFERENSI

- Astutik RY. 2015. *Buku ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui* Jakarta : Trans Info Media
- Heryani R. 2017. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dan Menyusui*. Jakarta. Trans Info Media

- Notoatmojo, Soekidjo. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rukiyah, 2017. *Asuhan Kebidanan ibu Nifas*. Jakarta: Trans Info Media
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabita.
- Susanto, 2018. *Asuhana Kebidanan Nifas & Menyusui teori dalam praktek kebidanan professional*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Suryono, 2016. *Perawatan Payudara dilengkapi dengan deteksi dini terhadap penyakit kanker payudara*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Sitompul Harun 2017. *Statistika pendidikan teori dan cara perhitungan*. Perdana Publisng
- Zulkarnain Zulkarnain (2018). *Panduan pelaksanaan penelitian social*. Perdana Publishing