Original Research

HEALTH INFORMATION : JURNAL PENELITIAN (HIJP)

Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Sawa

The Effect of Breast Care on Breast Milk Production among Postpartum Mothers at Sawa Community Health Center

Julian Jingsung[1*]

[1] Program Studi Profesi Bidan, STIKES Pelita Ibu, Sulawesi Tenggara, Indonesia;
*Korespondensi e-mail: julianjingsung1990@gmail.com

Kata kunci: Air Susu Ibu (ASI); Perawatan Payudara; Ibu Nifas; Produksi ASI; Intervensi Kebidanan; Peningkatan Laktasi.

Keywords: *Breast Milk; Breast Care; Postpartum Mothers; Milk Production; Midwifery Intervention; Lactation Enhancement.*

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN : 2085-0840
ISSN-e : 2622-5905
Periodicity: Bianual vol. 18 no. 2 2026
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id
Received : 24 Juli 2025
Accepted : 26 Agustus 2026

Funding source: -
DOI : 10.36990/hijp.v18i2.1714
URL : https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp
Contract number: -

Ringkasan: Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada masa awal kehidupan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh intervensi perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di ruang bersalin Puskesmas Sawa, Kabupaten Konawe Utara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test terhadap satu kelompok tanpa kontrol. Sampel berjumlah 40 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Analisis paired t-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata produksi ASI dari 107,045 mL menjadi 117,000 mL (selisih rerata 9,955 mL). Nilai t hitung sebesar 6,913 lebih besar dari t tabel (1,6839) dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Effect size (Cohen's d) dihitung sebesar 1,09 (kategori besar) dengan interval kepercayaan 95% untuk selisih rerata produksi ASI antara 7,04 mL hingga 12,87 mL. **Kesimpulan:** Perawatan payudara terbukti efektif meningkatkan produksi ASI **Saran:** Perawatan payudara dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang mendukung keberhasilan menyusui pada masa nifas.

Abstract: Background: *Breast milk is a primary source of nutrition that plays a crucial role in supporting infant growth and development, particularly during early life.* ***Objective:*** *To determine the effect of breast care interventions on increasing breast milk production among postpartum mothers in the delivery room of the Sawa Community Health Center, North Konawe Regency.* ***Methods:*** *This study employed a pre-experimental design using a pre-test and post-test approach with a single group and no control group. The sample consisted of 40 postpartum mothers selected via*

accidental sampling. Data collection involved observation and measurement of breast milk production before and after the intervention. ***Results:*** *Paired t-test analysis showed an increase in mean breast milk production from 107.045 mL to 117.000 mL (a mean difference of 9.955 mL). The calculated t-value of 6.913 exceeded the t-table value (1.6839), with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect. The effect size (Cohen's d) was calculated at 1.09 (large category), with a 95% confidence interval for the mean difference in breast milk production ranging from 7.04 mL to 12.87 mL.* ***Conclusion:*** *Breast care was proven effective in increasing breast milk production.* ***Suggestion:*** *Breast care can be recommended as part of midwifery services to support successful breastfeeding during the postpartum period.*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang paling sesuai untuk bayi dan memiliki peran fundamental dalam memastikan kelangsungan hidup serta tumbuh kembang anak secara optimal (Duale, Singh dan Al Khodor, 2021). ASI mengandung kolostrum, yaitu cairan berwarna kekuningan yang kaya akan antibodi dan faktor imunologis yang sangat penting dalam membentuk sistem kekebalan tubuh bayi pada awal kehidupan (Reniker, Frazer dan Good, 2023). ASI mengandung zat gizi makro dan mikro dalam proporsi ideal, mudah dicerna, dan disesuaikan dengan kebutuhan fisiologis bayi (Kim dan Yi, 2020). *World Health Organization* (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan ASI hingga usia dua tahun disertai makanan pendamping ASI yang adekuat (World Health Organization & UNICEF., 2021). Setelah masa pemberian ASI eksklusif, anak memerlukan asupan nutrisi tambahan melalui MP-ASI (Wahida S *et al.*, 2023).

Pemberian ASI tidak hanya menjadi tanggung jawab biologis seorang ibu, tetapi juga merupakan hasil dari proses kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor fisiologis, psikologis, sosial, budaya, dan dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk tenaga Kesehatan (Purkiewicz *et al.*, 2025). Salah satu kendala yang sering dihadapi ibu pada masa nifas adalah produksi ASI yang rendah, terutama dalam 3 hari pertama pasca persalinan, yang dikenal sebagai masa transisi dari kolostrum menuju ASI matur (Meyling *et al.*, 2023). Ketidakcukupan produksi ASI pada periode ini sering kali membuat ibu merasa cemas dan menyerah, sehingga beralih pada pemberian susu formula (Jin *et al.*, 2024). Kondisi ini menjadi penghalang utama dalam mencapai keberhasilan ASI eksklusif.

Secara nasional, cakupan ASI eksklusif telah meningkat secara signifikan, mencapai 74,73% pada Maret 2024, naik dibandingkan tahun sebelumnya. Meskipun demikian, angka ini masih belum sepenuhnya memenuhi target nasional sebesar 80% serta rekomendasi WHO (Arimacs Wilander, 2024), sehingga masih diperlukan berbagai strategi untuk memperbaiki dukungan pemberian ASI eksklusif secara berkelanjutan. Di Provinsi Sulawesi Tenggara, khususnya Kabupaten Konawe Utara, capaian ASI eksklusif menunjukkan tren yang fluktuatif. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan, cakupan ASI eksklusif di wilayah tersebut mengalami penurunan dari 91,8% pada tahun 2019 menjadi 50% pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Utara, 2023). Penurunan ini mengindikasikan adanya hambatan dalam implementasi strategi pemberian ASI eksklusif yang perlu ditelusuri lebih lanjut, termasuk kemungkinan masalah pada tahap awal produksi ASI.

Salah satu intervensi yang dikenal efektif dalam meningkatkan produksi ASI adalah perawatan payudara. Intervensi ini meliputi pijatan lembut, kompres hangat, dan stimulasi puting yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di area payudara serta merangsang hormon oksitosin (Triansyah *et al.*, 2021). Hormon ini memicu refleks let-down (pengeluaran ASI), yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan menyusui. Perawatan payudara juga berperan dalam mencegah terjadinya

bendungan payudara (breast engorgement) yang sering menjadi hambatan fisiologis dalam proses menyusui (Gresh *et al.*, 2019; Zakarija-Grkovic dan Stewart, 2020). Perawatan ini memiliki potensi besar dalam mendorong kelancaran produksi ASI terutama pada masa nifas awal.

Bukti ilmiah dari berbagai penelitian mendukung efektivitas intervensi perawatan payudara. (Lestari, Jurnalis dan Oenzil, 2022) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan produksi ASI pada kelompok ibu yang mendapatkan perawatan payudara dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p = 0{,}002$). Studi oleh (Yulita dan Juwita, 2023) menemukan hubungan bermakna antara perawatan payudara dengan peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Sementara itu, (Mukarramah, 2021) dalam penelitiannya menegaskan bahwa perawatan payudara secara signifikan mempercepat keluarnya ASI dan mengurangi keluhan nyeri payudara pada ibu post partum

Meskipun studi-studi tersebut secara konsisten membuktikan efektivitas perawatan payudara, penelitian ini memiliki sejumlah unsur kebaruan (novelty) dibandingkan penelitian (Lestari, Jurnalis dan Oenzil, 2022), (Yulita dan Juwita, 2023), dan (Mukarramah, 2021). Pertama, dari sisi lokus penelitian, ketiga studi tersebut dilaksanakan pada populasi perkotaan atau fasilitas kesehatan rujukan, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sawa, Kabupaten Konawe Utara, yang mewakili karakteristik pelayanan kebidanan primer di wilayah rural dengan keterbatasan sumber daya. Kedua, dari sisi luaran yang diukur, (Lestari, Jurnalis dan Oenzil, 2022) berfokus pada kadar prolaktin sebagai penanda biokimia, sedangkan penelitian ini menilai volume produksi ASI secara langsung sebagai luaran klinis yang lebih aplikatif bagi pelayanan kebidanan sehari-hari. Ketiga, penelitian ini mengaitkan temuan intervensi dengan data cakupan ASI eksklusif tingkat wilayah, sehingga hasilnya dapat langsung diinterpretasikan dalam konteks kebijakan kesehatan ibu dan anak setempat, suatu aspek yang belum ditelaah pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Kesenjangan penelitian (research gap) yang mendasari studi ini adalah minimnya bukti empiris mengenai efektivitas intervensi perawatan payudara pada layanan kebidanan primer di wilayah rural, khususnya di Puskesmas Sawa, Kabupaten Konawe Utara. Meskipun efektivitas intervensi perawatan payudara telah dibuktikan secara ilmiah di berbagai konteks, studi yang secara khusus mengevaluasi dampaknya pada layanan kebidanan primer di wilayah rural masih sangat terbatas. Di Puskesmas Sawa sendiri, cakupan ASI eksklusif tercatat meningkat dari 61,01% pada tahun 2021 menjadi 84,0% pada tahun 2022, namun belum tersedia data empiris yang menjelaskan kontribusi intervensi spesifik seperti perawatan payudara terhadap capaian tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Utara, 2023). Dengan demikian, penelitian ini diperlukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui kajian sistematis yang secara langsung mengaitkan praktik perawatan payudara dengan keluaran klinis berupa produksi ASI pada ibu nifas .

Urgensi penelitian ini juga ditopang oleh kebutuhan strategi pelayanan kebidanan berbasis bukti (evidence-based practice) di tingkat pelayanan primer. Mengingat keterbatasan tenaga kesehatan di wilayah pedesaan, intervensi yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan oleh bidan atau kader kesehatan seperti perawatan payudara sangat relevan untuk dijadikan standar prosedur operasional (SPO) pelayanan pasca persalinan, sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) dalam peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak (World Health Organization & UNICEF (2021).

Secara preventif, peningkatan produksi ASI melalui intervensi ini juga berkontribusi menekan risiko infeksi, diare, dan kekurangan gizi pada bayi akibat kegagalan ASI eksklusif (Hossain dan Mihrshahi, 2022; Mohamed Ahmed *et al.*, 2023). Oleh karena itu, dengan mendorong peningkatan produksi ASI melalui intervensi perawatan payudara, diharapkan angka kesakitan dan kematian bayi dapat ditekan. Pemberian ASI yang optimal juga berdampak pada peningkatan bonding antara ibu dan bayi, serta berkontribusi terhadap kestabilan emosional ibu pasca persalinan (Peñacoba dan Catala, 2019; Modak, Ronghe dan Gomase, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Sawa, Kabupaten Konawe Utara. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi kebidanan yang kontekstual dan berbasis bukti. Hasil penelitian ini nantinya dapat direkomendasikan sebagai bagian dari kebijakan pelayanan kesehatan ibu dan anak, terutama di daerah dengan keterbatasan sumber daya.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen (pre-experimental) dengan desain one-group pretest-posttest, yaitu pengukuran dilakukan pada satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol, bertujuan untuk mengukur pengaruh intervensi perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas (Sugiono, 2022).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di ruang bersalin Puskesmas Sawa, Kabupaten Konawe Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara, pada bulan Oktober 2022 hingga Januari 2023. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (ethical approval) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman (UNSOED) dengan Nomor 320/EC/KEPK/2023, yang disetujui pada 8 Mei 2023. Berdasarkan surat persetujuan etik tersebut, penelitian dinyatakan telah memenuhi kaidah etik yang tercantum dalam Deklarasi Helsinki 2008 dan dapat dilaksanakan. Dokumen persetujuan etik tersebut berlaku selama dua tahun sejak tanggal persetujuan. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan ketentuan penelitian serta memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum berpartisipasi dalam penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang dirawat di ruang bersalin Puskesmas Sawa selama periode penelitian, berjumlah 55 orang. Besar sampel awal dihitung menggunakan rumus Slovin (margin of error 8%) sehingga diperoleh 40 responden. Karena rumus Slovin sejatinya diperuntukkan bagi penelitian survei/deskriptif dan kurang sesuai untuk desain pra-eksperimen, kecukupan sampel divalidasi lebih lanjut melalui *power analysis*. Perhitungan a priori dengan *effect size* besar (Cohen's d = 1,09), α dua arah 0,05, dan power 0,80 hanya membutuhkan minimal sekitar 10 responden untuk uji paired sample t-test, sehingga 40 responden yang digunakan telah jauh melampaui kebutuhan minimal. *Post-hoc power* analysis dengan *effect size* aktual, α = 0,05, dan n = 40 menunjukkan *power* mendekati 1,00 (>0,99), yang mengonfirmasi bahwa jumlah sampel sangat memadai untuk mendeteksi pengaruh intervensi perawatan payudara terhadap produksi ASI sekaligus meminimalkan risiko kesalahan tipe II.

Sampel diambil dengan teknik accidental sampling, yakni seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi selama periode penelitian diikutsertakan hingga kuota terpenuhi; penulis mengakui bahwa teknik *non-probability* ini menjadi keterbatasan yang membatasi generalisasi hasil, sehingga temuan lebih tepat dimaknai sebagai bukti awal pada konteks lokal Puskesmas Sawa. Kriteria inklusi mencakup ibu nifas hari ke-3 pascasalin, bersalin pervaginam dengan bayi tunggal hidup, berencana ASI eksklusif, dan bersedia menandatangani informed consent, sedangkan kriteria eksklusi meliputi komplikasi nifas (mastitis, bendungan ASI berat, infeksi puerperal), kelainan puting yang menghambat menyusui, riwayat penyakit kronis yang memengaruhi laktasi

(misalnya gangguan tiroid atau diabetes melitus tidak terkontrol), atau sedang mengonsumsi obat yang memengaruhi produksi ASI.

Pengumpulan Data

Data volume produksi ASI dikumpulkan melalui observasi langsung menggunakan *breast pump*, disertai pencatatan frekuensi menyusui selama 24 jam pada masing-masing titik pengukuran (hari ke-6 dan hari ke-12 pascasalin). Alat dan bahan yang digunakan meliputi breast pump, gelas ukur terstandar, lembar observasi, dan lembar *informed consent*.

Pengelolaan dan Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, serta secara inferensial menggunakan uji paired sample t-test untuk menguji perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas distribusinya menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang dipilih karena jumlah sampel penelitian (n = 40) kurang dari 50 responden sehingga lebih sesuai dibandingkan uji Kolmogorov-Smirnov.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Perubahan Produksi ASI Setelah Intervensi Perawatan Payudara

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	<20 tahun	6	15,00
	20–35 tahun	21	52,50
	>35 tahun	13	32,50
Pekerjaan	PNS/Swasta	10	25,00
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	25	62,50
	Wiraswasta	5	12,50
Pendidikan	SMA	16	40,00
	Diploma	9	22,50
	S1	13	32,50
	S2	2	5,00
Perubahan Produksi ASI	Tidak meningkat	6	15,00
	Meningkat	34	85,00
Total Responden		**40**	**100,00**

Tabel 1 menggambarkan karakteristik 40 responden penelitian di Puskesmas Sawa, di mana mayoritas berada pada kelompok usia reproduktif aktif 20–35 tahun (21 orang, 52,50%), bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (25 orang, 62,50%), dan berpendidikan menengah hingga tinggi dengan proporsi terbesar tamatan SMA (16 orang, 40,00%) diikuti S1 (13 orang, 32,50%), Diploma (9 orang, 22,50%), dan S2 (2 orang, 5,00%); karakteristik ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas berada pada rentang usia dan tingkat pendidikan yang mendukung, serta memiliki aktivitas domestik yang memberi kesempatan lebih besar untuk melakukan perawatan payudara dan menyusui secara langsung. Terkait hasil intervensi, sebanyak 34 responden (85,00%) mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan perawatan payudara, sedangkan 6 responden (15,00%) tidak mengalami peningkatan,

sehingga secara deskriptif perawatan payudara terbukti berperan positif dalam mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Sawa.

Tabel 2. Distribusi Hasil Uji Normalitas Data Produksi ASI

Variabel	n	Asymp. Sig. (2-tailed)	Alpha (α)	Keterangan
Produksi ASI Pre-test (hari ke-6)	40	0,200	0,05	Normal
Produksi ASI Post-test (hari ke-12)	40	0,143	0,05	Normal

Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas data produksi ASI menggunakan uji Shapiro-Wilk. Data pre-test (hari ke-6 pascasalin) memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, sedangkan data post-test (hari ke-12 pascasalin) sebesar 0,143. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari α = 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data produksi ASI baik sebelum maupun sesudah intervensi berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas untuk dilakukan uji parametrik (*paired sample t-test*).

Tabel 3. Statistik Deskriptif dan Hasil Uji-t Berpasangan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	n	Mean (mL/24 jam)	SD	Min–Max (mL)	Mean Difference	95% CI	t Hitung	t Tabel	Sig.
Pre-test (hari ke-6)	40	107,05	14,26	80–135	9,96	7,04–12,87	6,913	1,683	0,000
Post-test (hari ke-12)	40	117,00	15,03	88–148					

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi sebesar 107,05 mL/24 jam dengan simpangan baku 14,26 mL (rentang 80–135 mL), dan meningkat menjadi 117,00 mL/24 jam dengan simpangan baku 15,03 mL (rentang 88–148 mL) sesudah intervensi, dengan rerata selisih (mean difference) sebesar 9,96 mL. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari t tabel (6,913 > 1,6839) dengan nilai signifikansi 0,000 < α 0,05, sehingga Ha diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna dari intervensi perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI.

Berdasarkan nilai simpangan baku selisih (SD difference) sebesar 9,11 mL, diperoleh effect size Cohen's d sebesar 1,09 yang tergolong kategori besar (large effect) menurut kriteria Cohen, dengan interval kepercayaan 95% untuk rerata selisih produksi ASI antara 7,04 mL hingga 12,87 mL per 24 jam. Pelaporan statistik deskriptif lengkap yang mencakup nilai Mean, SD, serta rentang minimum–maksimum ini meningkatkan transparansi hasil dan memperkuat bukti bahwa peningkatan produksi ASI akibat intervensi perawatan payudara bersifat konsisten dan bermakna, baik secara statistik maupun klinis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa intervensi perawatan payudara memiliki dampak positif yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Ini menunjukkan bahwa teknik stimulasi sederhana seperti pijatan atau kompres pada payudara mampu merangsang mekanisme

fisiologis tubuh ibu untuk meningkatkan volume ASI secara alami. Makna yang terkandung dalam temuan ini adalah bahwa perawatan payudara tidak hanya menjadi tindakan pendukung, tetapi berperan langsung dalam memperbaiki dan memperkuat proses laktasi, terutama dalam fase kritis awal masa nifas ketika proses menyusui belum sepenuhnya stabil. Meskipun demikian, penting untuk digarisbawahi sejak awal bahwa penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan produksi ASI yang teramati tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor waktu (maturitas laktasi alami) atau faktor perancu lain di luar intervensi.

Secara biologis, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui aktivasi hormon prolaktin dan oksitosin sebagai respon terhadap rangsangan pada payudara. Prolaktin bertanggung jawab dalam produksi ASI, sementara oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI dari alveoli ke duktus laktiferus. Ketika payudara dirawat dan distimulasi, baik melalui pijatan maupun kompres hangat, sistem saraf mengirim sinyal ke hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon-hormon ini (Al-Chalabi, Bass dan Alsalman, 2025). Hal ini mendukung pandangan fisiologis bahwa stimulasi lokal dapat memperkuat sistem hormonal yang menunjang laktasi, seperti dijelaskan oleh (Bermejo-Haro *et al.*, 2023), yang menyatakan bahwa intervensi fisik pada payudara memiliki pengaruh sistemik terhadap keseimbangan hormon menyusui.

Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi terdahulu. Misalnya, (Kartini, Kurnia dan Puteri, 2024) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pijat payudara secara signifikan meningkatkan produksi ASI hanya dalam waktu satu minggu. Demikian pula, (Gustirini, 2021) menyebutkan bahwa tindakan perawatan payudara yang konsisten dapat memperkuat refleks let-down, mempercepat pengeluaran ASI, dan mencegah sumbatan saluran susu. Artinya, konsistensi data dari berbagai studi menyiratkan bahwa intervensi ini bukan hanya teoritis, tetapi juga terbukti aplikatif dalam kondisi nyata, bahkan di tingkat fasilitas kesehatan primer seperti puskesmas.

Keberhasilan perawatan payudara sebagai intervensi tidak bersifat absolut. Fakta bahwa 15% ibu tidak mengalami peningkatan produksi ASI menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi proses laktasi. Produksi ASI dikenal sebagai proses multifaktorial yang tidak hanya bergantung pada stimulasi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor emosional, psikologis, gizi, dan kondisi medis tertentu seperti anemia atau diabetes postpartum (Mäkelä *et al.*, 2023). Misalnya, stres yang tinggi dapat meningkatkan kadar kortisol, hormon yang menghambat pelepasan oksitosin, sehingga meskipun terdapat rangsangan, refleks pengeluaran ASI tidak terjadi secara optimal (Li, Hassett dan Seng, 2019). Karakteristik demografis responden dalam penelitian ini turut memberi konteks yang relevan: sebagian besar responden berusia 20–35 tahun dan berpendidikan menengah ke atas (Tabel 1 dan Tabel 3), namun penelitian ini tidak melakukan stratifikasi khusus terhadap karakteristik demografis kelompok non-responder (15%) secara terpisah. Ketiadaan analisis subkelompok ini menjadi keterbatasan yang perlu ditindaklanjuti pada penelitian selanjutnya, misalnya dengan menelusuri apakah non-responder cenderung berasal dari kelompok usia, paritas, atau status pekerjaan tertentu yang secara teoretis berkaitan dengan variasi respons hormonal terhadap stimulasi payudara.

Penggunaan teknik accidental sampling dalam penelitian ini juga perlu dicermati sebagai potensi sumber bias yang dapat memengaruhi generalisasi hasil. Responden yang kebetulan tersedia dan bersedia berpartisipasi selama periode penelitian mungkin memiliki karakteristik yang berbeda dari populasi ibu nifas secara umum, misalnya dalam hal motivasi menyusui atau akses terhadap dukungan kebidanan, sehingga hasil penelitian ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai bukti awal (*preliminary evidence*) pada konteks lokal Puskesmas Sawa, dan perlu direplikasi dengan teknik probability sampling pada penelitian selanjutnya sebelum digeneralisasikan secara lebih luas.

Perbedaan efektivitas juga mungkin dipengaruhi oleh teknik pelaksanaan perawatan payudara. (Triansyah *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki efek yang lebih cepat dan kuat

dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan perawatan payudara biasa. Ini berarti bahwa kualitas dan metode dari perlakuan yang diberikan turut menentukan keberhasilan intervensi. Bisa jadi dalam praktiknya, sebagian ibu tidak menerima perlakuan dengan teknik yang optimal atau tidak dilakukan secara konsisten, sehingga hasilnya tidak maksimal. Oleh karena itu, standardisasi prosedur intervensi sangat penting untuk menjamin efektivitas.

Dalam konteks lokal, keberhasilan perawatan payudara dalam penelitian ini juga berkaitan erat dengan keterlibatan keluarga. Dalam studi ini, intervensi diberikan secara berulang selama dua minggu dan melibatkan lingkungan sekitar ibu dalam pelaksanaannya. Dukungan sosial, terutama dari pasangan dan keluarga inti, terbukti meningkatkan motivasi dan kenyamanan ibu dalam menyusui (Can *et al.*, 2025). Ini mendukung pendekatan berbasis komunitas sebagai strategi efektif dalam program promosi menyusui. Intervensi yang dikombinasikan dengan edukasi dan keterlibatan keluarga akan lebih efektif dibandingkan pendekatan individualistik.

Dari sisi kebijakan, temuan ini memberikan implikasi penting bagi layanan kesehatan primer. Perawatan payudara sebagai intervensi yang murah, tidak invasif, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga, memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas di puskesmas atau rumah bersalin. Ini sejalan dengan strategi WHO dan UNICEF dalam *Baby-Friendly Hospital Initiative* (BFHI), yang menekankan pentingnya dukungan menyusui sejak dini dan promosi tindakan berbasis bukti yang sederhana namun efektif (UNICEF, 2018)

Kombinasi antara perawatan payudara, pijat oksitosin, edukasi menyusui, dan penguatan mental ibu melalui dukungan psikososial dapat menjadi model intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Sintesis ini juga didukung oleh hasil meta-analisis oleh (Sinha *et al.*, 2015; Walsh *et al.*, 2023), yang menunjukkan bahwa intervensi multifaktorial dalam mendukung menyusui memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi tunggal. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang model integratif pelayanan menyusui di tingkat fasilitas pelayanan kesehatan dasar.

Perawatan payudara merupakan intervensi yang memiliki makna klinis dan praktis dalam meningkatkan produksi ASI. Meski hasilnya signifikan, perlu diingat bahwa keberhasilan intervensi ini juga sangat tergantung pada faktor eksternal dan individual ibu. Untuk mencapai hasil yang optimal, intervensi ini sebaiknya dikombinasikan dengan pendekatan lain yang telah terbukti efektivitasnya, dan dilaksanakan secara sistematis serta berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Sawa, Kabupaten Konawe Utara, dapat disimpulkan bahwa intervensi perawatan payudara dengan desain *pra-eksperimen one-group pretest-posttest* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Rata-rata volume ASI meningkat dari 107,045 mL menjadi 117,000 mL (selisih rerata 9,955 mL; 95% CI: 7,04–12,87 mL) setelah intervensi, dengan hasil uji paired t-test menunjukkan t hitung lebih besar dari t tabel (6,913 > 1,6839) dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), serta *effect size* besar (Cohen's d = 1,09). Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian, yaitu membuktikan bahwa perawatan payudara merupakan intervensi kebidanan yang efektif, sederhana, dan aplikatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, sehingga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari standar pelayanan kebidanan pasca persalinan, khususnya di fasilitas kesehatan primer dengan keterbatasan sumber daya.

REKOMENDASI

Berdasarkan keterbatasan metodologis yang telah diuraikan pada bagian pembahasan, penelitian selanjutnya disarankan untuk: (1) menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, misalnya *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol, guna memperkuat validitas internal; (2) menerapkan teknik probability sampling untuk meningkatkan generalisasi hasil; (3) melakukan stratifikasi analisis terhadap karakteristik demografis kelompok non-responder guna mengidentifikasi faktor prediktor keberhasilan intervensi; (4) melaporkan ukuran variabilitas data (Mean ± SD), *effect size*, dan interval kepercayaan secara lengkap untuk mendukung interpretasi klinis; serta (5) mengintegrasikan perawatan payudara dengan intervensi pendukung lain seperti pijat oksitosin dan edukasi menyusui dalam model pelayanan yang lebih komprehensif.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Sawa, seluruh bidan ruang bersalin, serta para ibu nifas yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penghargaan juga diberikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Utara atas izin pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada semua pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.

Pendanaan

Pendanaan pada penelitian ini di danai secara mandiri oleh penulis.

Kontribusi Setiap Penulis

Artikel disusun oleh penulis tunggal yang berperan sebagai peneliti mandiri dan penulis serta penyusunan artikel.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Chalabi, M., Bass, A.N. dan Alsalman, I. (2025) "Physiology, Prolactin.," in. Treasure Island (FL).

Arimacs Wilander (2024) "Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir," World Health Organization, hal. 1–4.

Bermejo-Haro, M.Y. et al. (2023) "The hormonal physiology of immune components in breast milk and their impact on the infant immune response," Molecular and Cellular Endocrinology, 572(March 2022). Tersedia pada: https://doi.org/10.1016/j.mce.2023.111956.

Can, V. et al. (2025) "Impact of social support and breastfeeding success on the self-efficacy levels of adolescent mothers during the postpartum period," Reproductive Health, 22(1), hal. 19. Tersedia pada: https://doi.org/10.1186/s12978-025-01960-z.

Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Utara (2023) Profil Dinas Kesehatan Konawe Utara.

Duale, A., Singh, P. dan Al Khodor, S. (2021) "Breast Milk: A Meal Worth Having.," Frontiers in nutrition, 8, hal. 800927. Tersedia pada: https://doi.org/10.3389/fnut.2021.800927.

Gresh, A. et al. (2019) "Caring for Women Experiencing Breast Engorgement: A Case Report.," Journal of midwifery & women's health, 64(6), hal. 763–768. Tersedia pada: https://doi.org/10.1111/jmwh.13011.

Gustirini, R. (2021) "Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum," Midwifery Care Journal, 2(1), hal. 9–14. Tersedia pada: https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653.

Hossain, S. dan Mihrshahi, S. (2022) "Exclusive Breastfeeding and Childhood Morbidity: A Narrative Review.," International journal of environmental research and public health, 19(22). Tersedia pada: https://doi.org/10.3390/ijerph192214804.

Jin, X. et al. (2024) "Causes of Low Milk Supply: The Roles of Estrogens, Progesterone, and Related External Factors.," Advances in nutrition (Bethesda, Md.), 15(1), hal. 100129. Tersedia pada: https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.10.002.

Kartini, A., Kurnia, S. dan Puteri, S. (2024) "Hubungan Pijat Oksitosin Terhadap Proses Pengeluaran Asi Pada Ibu Post PartKartini, A., Kurnia, S., & Puteri, S. (2024). Hubungan Pijat Oksitosin Terhadap Proses Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Pattoppakang Kabupaten Takalar. Jurnal Kepe," Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 9(2), hal. 29–35.

Kim, S.Y. dan Yi, D.Y. (2020) "Components of human breast milk: from macronutrient to microbiome and microRNA.," Clinical and experimental pediatrics, 63(8), hal. 301–309. Tersedia pada: https://doi.org/10.3345/cep.2020.00059.

Lestari, S., Jurnalis, Y.D. dan Oenzil, F. (2022) "Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kadar Prolaktin dan Volume ASI pada Ibu Postpartum Primipara," Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(2), hal. 85–89. Tersedia pada: https://doi.org/10.22146/jkr.64302.

Li, Y., Hassett, A.L. dan Seng, J.S. (2019) "Exploring the mutual regulation between oxytocin and cortisol as a marker of resilience.," Archives of psychiatric nursing, 33(2), hal. 164–173. Tersedia pada: https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.11.008.

Mäkelä, H. et al. (2023) "Exclusive breastfeeding, breastfeeding problems, and maternal breastfeeding attitudes before and after the baby-friendly hospital initiative: A quasi-experimental study," Sexual & Reproductive Healthcare, 35, hal. 100806. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.srhc.2022.100806.

Meyling, M.M.G. et al. (2023) "Health problems experienced by women during the first year postpartum: A systematic review.," European journal of midwifery, 7, hal. 42. Tersedia pada: https://doi.org/10.18332/ejm/173417.

Modak, A., Ronghe, V. dan Gomase, K.P. (2023) "The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development.," Cureus, 15(10), hal. e46730. Tersedia pada: https://doi.org/10.7759/cureus.46730.

Mohamed Ahmed, S.O. et al. (2023) "Exclusive breastfeeding: Impact on infant health," Clinical Nutrition Open Science, 51, hal. 44–51. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nutos.2023.08.003.

Mukarramah, S. (2021) "Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar," Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 12(1), hal. 11. Tersedia pada: https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2143.

Organization, W.H. dan (UNICEF), U.N.C.F. (2021) Indicators for assessing infant and young child feeding practices: definitions and measurement methods. Geneva PP - Geneva: World Health Organization. Tersedia pada: https://iris.who.int/handle/10665/340706.

Peñacoba, C. dan Catala, P. (2019) "Associations Between Breastfeeding and Mother-Infant Relationships: A Systematic Review.," Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine, 14(9), hal. 616–629. Tersedia pada: https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0106.

Purkiewicz, A. et al. (2025) "Breastfeeding: The Multifaceted Impact on Child Development and Maternal Well-Being.," Nutrients, 17(8). Tersedia pada: https://doi.org/10.3390/nu17081326.

Reniker, L.N., Frazer, L.C. dan Good, M. (2023) "Key biologically active components of breast milk and their beneficial effects," Seminars in Pediatric Surgery, 32(3), hal. 151306. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sempedsurg.2023.151306.

Sinha, B. et al. (2015) "Interventions to improve breastfeeding outcomes: a systematic review and meta-analysis.," Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992), 104(467), hal. 114–134. Tersedia pada: https://doi.org/10.1111/apa.13127.

Sugiono (2022) "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV."

Triansyah, A. et al. (2021) "The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District," Gaceta Sanitaria, 35, hal. S168–S170. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017.

UNICEF, W. (2018) Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services: the Revised Baby-Friendly Hospital Initiative, Implementation Guidance.

Wahida S, W.S. et al. (2023) "Pemantauan Pertumbuhan melalui Stimulasi Anak Balita Suku Bajo menggunakan Instrumen Kuesioner Praskrining Perkembangan," Health Information : Jurnal Penelitian, 14(2), hal. 245–251. Tersedia pada: https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.765.

Walsh, A. et al. (2023) "Improving breastfeeding support through the implementation of the Baby-Friendly Hospital and Community Initiatives: a scoping review," International Breastfeeding Journal, 18(1), hal. 22. Tersedia pada: https://doi.org/10.1186/s13006-023-00556-2.

World Health Organization (2017) "Maternal health: fact sheet on sustainable development goals: health targets," World Health Organization, (2), hal. 1–8. Tersedia pada: https://apps.who.int/iris/handle/10665/340843.

Yulita, N. dan Juwita, S. (2023) "Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara terhadap produksi ASI di Kecamatan Tapung," *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 6(1), hal. 8–11.

Zakarija-Grkovic, I. dan Stewart, F. (2020) "Treatments for breast engorgement during lactation.," The Cochrane database of systematic reviews, 9(9), hal. CD006946. Tersedia pada: https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4.