

## **ANALISIS PENGETAHUAN IBU TENTANG UPAYA DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI KABUPATEN BULUKUMBA**

**Husnul Khatimah<sup>1</sup>, Kurniati Akhfar<sup>2</sup>, Susiani Enderwati<sup>3</sup>, Arfiani<sup>4</sup>, Jusni<sup>5</sup>, Rahmaniyyah R<sup>6</sup>**

<sup>1,4,5</sup>Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

<sup>2</sup> Akademi Kebidanan Mega Buana

<sup>3</sup> Prodi D3 Kebidanan Akkes Dharma Husada Kediri

<sup>6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

\*Corresponding author: phone: +6285256904894, e-mail: husnulkhatimahidris27@gmail.com

### **ABSTRAK**

Menyusui merupakan sebuah momen indah yang sangat besar manfaatnya dan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera. Namun pada kenyataannya tidak semua ibu mampu memberikan ASI terutama ASI Eksklusif kepada bayinya. Hal ini dapat disebabkan dari berbagai masalah sering muncul mengenai pemberian ASI Eksklusif yang memutuskan ibu untuk menghentikan produksi ASI disebabkan oleh rendahnya pengetahuan. Pada penelitian ini bertujuan analisis pengetahuan ibu tentang upaya dalam meningkatkan produksi asi di kabupaten bulukumba. Dengan metode penelitian deskriptif analitik yang memberikan gambaran dan informasi terkait upaya meningkatkan produksi ASI, Informan dalam penelitian ini sebanyak 13 orang ditentukan dengan purposive yaitu memilih informan yang bersedia dan mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Teknik yang dilakukan untuk memilih informan yaitu yang bersedia dan mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil dari penelitian sebanyak 2 informan, Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI adalah makan sayur katuk, daun kelor, perbanyak makan dan minum serta konsumsi sayur hijau lainnya, Makan makanan bergizi dan banyak minum”(Informan 5,8,9,10 dan 11). Dan hanya 1 informan yang melakukan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : Pengetahuan, Produksi;ASI, Ibu;Nifas

### **ABSTRACT**

*Breastfeeding is a beautiful moment that has enormous benefits and is one of the first steps for a human being to have a healthy and prosperous life. However, in reality, not all mothers are able to provide breast milk, especially exclusive breast milk, to their babies. This can be caused by various problems that often arise regarding exclusive breastfeeding which makes mothers decide to stop producing breast milk due to low knowledge. This research aims to analyze mothers' knowledge about efforts to increase breast milk production in Bulukumba district. Using a descriptive analytical research method that provides descriptions and information related to efforts to increase breast milk production, the 13 informants in this study were determined purposively, namely selecting informants who were willing and able to provide information related to this research topic. The technique used to select informants is those who are willing and able to provide information related to the research topic. "Results from research by 2 informants, "Efforts made to increase breast milk production are eating katuk vegetables, Moringa leaves, eating and drinking more and consuming other green vegetables, eating nutritious food and drinking lots" (Informants 5, 8, 9, 10 and 11 ). And 1 informant who did oxytocin massage to increase breast milk production.*

*Keywords: Knowledge, Production; Breast Milk, Mother; Postpartum*

## PENDAHULUAN

Menyusui merupakan sebuah momen indah yang sangat besar manfaatnya dan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya penelitian yang menyebutkan bahwa Air Susu Ibu (ASI) memiliki banyak keunggulan yang tidak tergantikan dengan susu manapun. Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, United Nation Childrens Fun (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberikan ASI saja selama paling sedikit enam bulan<sup>1</sup>

Profil Kesehatan Indonesia melaporkan cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 67,74%, angka tersebut sudah melampaui target Restra tahun 2019 yaitu 50%<sup>2</sup>. Di Sulawesi Selatan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif yaitu 70%), sedangkan di Bulukumba Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif 77,92%<sup>3</sup> Walaupun angka tersebut sudah melampaui target Restra namun masih ada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI Eksklusif dan pola asuh yang tepat akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Selain itu, pemberian ASI mampu mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi sehingga diharapkan akan tumbuh dan berkembang menjadi anak dengan ketahanan pribadi yang kuat dan mampu mandiri<sup>4</sup>. Namun pada kenyataannya tidak semua ibu mampu

memberikan ASI terutama ASI Eksklusive kepada bayinya.

Hal ini dapat disebabkan dari berbagai masalah sering muncul mengenai pemberian ASI Eksklusif yang memutuskan ibu untuk menghentikan produksi ASI disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai cara menyusui yang baik merupakan faktor yang mempengaruhi proses laktasi<sup>5,6</sup>, terkait dengan latar belakang sosial budaya. Sehingga berkaitan dengan kemampuan ibu untuk menerima informasi yang nantinya berpengaruh secara langsung dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

Selain itu masalah diatas ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain pola makan, pola istirahat, dukungan suami, teknik menyusui dan penggunaan ASI Booster<sup>7</sup>. Sehingga di harapkan tenaga kesehatan dapat menggali faktor yang dapat menjadi penyebab terganggunya produksi ASI dan dapat memberikan konseling yang tepat pada ibu dan keluarga.

Dampak bayi tidak diberikan ASI diantaranya Diare, sesuai hasil penelitian<sup>8</sup> bahwa bayi yang tidak diberi ASI Eksklusif berisiko mengalami diare 2,6 kali lebih banyak dibandingkan bayi yang diberi ASI Eksklusif. Ada hubungan antara Pemberian ASI, ASI eksklusif, dan pemberian makanan pendamping ASI dengan penyakit infeksi<sup>9</sup>

Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI dapat dilakukan dengan beberapa metode yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode farmakologi cenderung mahal harganya, sedangkan metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI

bisa dilakukan oleh ibu sendiri dengan cara meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Analisis pengetahuan dalam upaya meningkatkan produksi ASI”. Tujuan penelitian untuk menganalisis upaya apa saja yang dilakukan ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI

## **METODOLOGI**

### **A. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik*, dimana peneliti memberikan gambaran dan informasi tentang pengetahuan ibu menyusui tentang upaya yang dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI .

### **B. Sampel penelitian**

Sampel atau informan dalam penelitian ini ditentukan dengan *purposive* yaitu memilih informan yang bersedia dan mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Teknik yang dilakukan untuk memilih informan yaitu yang bersedia dan mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan topik penelitian.

### **C. Lokasi**

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Bulukumba.

### **D. Jenis Data**

Data yang digunakan yakni menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer merupakan sumber data secara langsung yang diambil dari informan dari hasil wawancara peneliti dan informan sedangkan data sekunder

merupakan sumber data yang tidak memberikan informasi secara langsung kepada peneliti, sebagai data penunjang atau pelengkap yang diambil dari Kabupaten Bulukumba.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang analisis pengetahuan ibu tentang upaya dalam meningkatkan produksi ASI di Kabupaten Bulukumba. Informan dalam penelitian ini adalah 13 ibu menyusui. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa secara keseluruhan ibu menyusui dalam upaya meningkatkan produksi ASI berkaitan makanan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui lembar wawancara di Kabupaten Bulukumba dapat dilihat pada hasil interview informan: dari 13 informan masalah dalam menyusui yang pernah dirasakan diantaranya 4 informan yang pernah mengalami payudara bengkak, 3 informan dengan masalah ASI sedikit, 1 informan yang mengalami payudarah bernanah, dan 5 informan yang tidak ada masalah selama menyusui. Dimana keberhasilan ibu dalam menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas.

Berdasarkan analisis pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilihat hasil interview informan:

*“Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI adalah makan sayur katuk, daun kelor, perbanyak makan dan minum serta konsumsi sayur hijau lainnya” (Informan 4 dan 12)*

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI yang dilakukan informan adalah mengkonsumsi sayuran hijau seperti katuk, daun kelor. Ada beberapa tanaman yang di percaya baik secara turun temurun maupun yang sudah terbukti Hal ini sejalan<sup>10,11</sup> pemberian daun katuk dan daun kelor terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui.

Daun katuk dikenal sebagai tanaman perangsang ASI, karena mengandung sterol (dengan turunannya fitosterol) dan polifenol yang dapat meningkatkan produksi ASI, merangsang hormon desitosis untuk mamacu pengeluaran dan pengaliran ASI, serta daun katuk memiliki efek laktogogum yang dapat meningkatkan jumlah ASI karena mengandung zat yang bersifat fitosterol. Demikian juga dengan tanaman kelor, di Indonesia tanaman kelor disebut dengan tanaman ajaib karena tanaman kelor memiliki banyak manfaat bagi manusia, diantaranya adalah bermanfaat bagi ibu menyusui. Sama halnya dengan daun katuk, daun kelor juga mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi dapat meningkatkan produksi ASI (efek laktogogum). Kandungan nutrisi yang banyak pada tanaman kelor, dimanfaatkannya tidak hanya untuk ibu menyusui saja tapi juga dapat dimanfaatkan untuk masalah malnutrisi pada balita<sup>12</sup>.

Menurut Kristiyanasari (2010) dalam<sup>7</sup> produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Menurut asumsi peneliti adalah karena makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk mendapatkan kecukupan nutrisi bagi

bayi. Ibu yang mengkonsumsi makanan yang bergizi selama menyusui maka produksi ASI akan baik.

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan utama untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang dapat diterima oleh sistem pencernaan bayi. Pemberian ASI Eksklusif selama 0-6 Bulan pertama memiliki memiliki peran untuk pertumbuhan dan perkembangan motorik anak secara optimal, selain pemberian itu ASI juga dapat mengurangi resiko infeksi akut seperti mengalami diare, pneumonia pada anak, infeksi pada telinga, haemophilus influenza, meningitis pada bayi yang dapat berakibat infeksi.<sup>13</sup> Berdasarkan hasil lembar wawancara dari 13 informan terdapat 5 yang meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi makanan bergizi karena asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI-nya. Sesuai hasil pernyataan informan:

*“Makan makanan bergizi dan banyak minum” (Informan 5,8,9,10 dan 11)*

Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi.<sup>14</sup>

Selain mengkonsumsi makanan bergizi terdapat 4 informan, membantu dengan suplemen ASI atau mengkonsumsi ASI Booster, sesuai pernyataan di bawah ini:

*“Minum Suplemen Asi atau Konsumsi ASI Booster” (Informan 1,2,6 dan 7)*

Sesuai hasil penelitian<sup>15</sup> Ada pengaruh signifikan pemberian ASI Booster terhadap peningkatan produksi ASI. Asi Booster Alami sebagai suplemen pendukung untuk Asi yang berkualitas) maupun Kimia ASI Booster (Zat kimiawi yang dapat merangsang oksitosin dan prolaktin).

Informan terakhir menyatakan bahwa upaya yang dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI adalah makan kacang. Produksi ASI yang tidak lancar salah satu masalah menyusui. Masalah tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang merah, dikarenakan kandungan isoflavon yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang meningkatkan produksi ASI.<sup>16</sup>

*“Yang saya lakukan itu makan kacang yang banyak”*

Kacang tanah mengandung lemak 40-50%, protein 27%, Karbohidrat serta vitamin (A, B, C, D, E dan K) disamping itu kacang tanah juga mengandung bahan-bahan mineral antara lain Ca, Cl, Fe, Mg, P, K, dan S yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Konsumsi kacang tanah memberikan 2 manfaat yaitu untuk mendukung proses produksi hormone seperti oksitosin yang sangat bermanfaat untuk proses produksi ASI dan menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli. Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI, dan untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein, asam lemak, vitamin dan mineral<sup>17</sup>.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan produksi ASI disebabkan beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan iu tentang tanama yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, keengganan ibu untuk menyusui, dan merasa ASI nya tidak cukup mengakibatkan penurunan Produksi ASI.

Ketidاكلancaran pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Oleh karena itu perlu adanya upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu postpartum. Dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin<sup>18</sup>

Dalam meningkatkan produksi ASI hanya satu informan yang meningkatkan produksi ASI dengan pijat Oksitosin. Sesuai pernyataan informan 1 *“Harus bahagia, Makan bergizi, Minum air 3 LTR/hari, dan pijat oksitosin”*. Hal ini sejalan dengan penelitian<sup>18</sup> menunjukkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi ASI ibu post partum. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang yang di mulai pada tulang belakang servikal (cervical vertebrae) sampai tulang belakang torakalis dua belas, dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang reflex oksitosin atau reflex let down, selain itu untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat

menenangkan ibu, sehingga ASI dapat keluar dengan sendirinya.<sup>19</sup>

### Ucapan Terima Kasih

Kesuksesan penelitian ini sangat terbantu oleh peran informan serta yayasan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Malatuzzulfa NI, Meinawati L, Nufus H, Rolling M. Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum Efforts to Increase Breast Milk Production through Woolwich Massage and Rolling Massage in Postpartum Mothers 1 Week. 2022;12(1):65-72.
2. drg. Oscar Primadi. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Vol 1.; 2020. doi:10.1080/09505438809526230
3. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*. 2021.
4. Widiastuti YP. Identifikasi Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Produksi Asi Selama Pandemi. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2021;10(3):234. doi:10.31596/jcu.v10i3.839
5. Widiastuti YP, Ramayanti ED. Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID 19. *NURSCOPE J Penelit dan Pemikir Ilm Keperawatan*. 2022;7(2):97. doi:10.30659/nurscope.7.2.97-106
6. Syarif KR, Rahmatia S, Lestari I, Kesehatan P, Makassar K, Sejarah IA. Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2023;18(2):2302-2531.
7. Niar A, Dinengsih S, Siauta J. Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *J Kebidanan Midwiferia*. 2021;7(2):10-19. doi:10.21070/midwiferia.v7i2.1288
8. Siregar MH, Sumatri A, Kerja JG. Risiko Kejadian Diare Akibat Tidak Diberikan ASI Eksklusif. *J Gizi Kerja dan Produkt*. 2020;1(1):7-15.
9. Nur A, Marissa N. Riwayat Pemberian Air Susu Ibu dengan Penyakit Infeksi pada Balita. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2014;9(2):144. doi:10.21109/kesmas.v9i2.510
10. Suyanti S, Anggraeni K. Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *J Midwifery Care*. 2020;1(1):1-10. doi:10.34305/jmc.v1i1.190
11. Hasibuan UFH, Putri M, Ningrum AHS. Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Di Desa Taman Sari. *J Kebidanan*. 2020;XII(02):267-274.
12. Samsiyatul Musadah, Meity Mulya S S. EFEKTIVITAS EKSTRAK DAUN KATUK DAN EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI USIA KURANG DARI 6 BULAN DI DESA BALEREJO KECAMATAN DEMPET KABUPATEN DEMAK. 2013:1-8.
13. Widiastuti YP, Jati RP. Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2020;9(3):282. doi:10.31596/jcu.v9i3.633
14. Irma Yustina Imasrani 1, Ngesti W Utami2 S. KAITAN POLA MAKAN

- SEIMBANG DENGAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI. *J Care*. 2016;4(3):1-8.
15. Kesehatan Pertiwi Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada J, Mardiani N, Otis Putri Oktaviana P, et al. Pengaruh Pemberian ASI Booster terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio Cesarea. *J Kesehat Pertiwi*. 2019;I:26.
  16. Sugianti, Yani. Megasari, Miratu. Triana A. Pemberian Sari Kacang Merah Untuk Memperlancar Produksi Asi Di Klinik Pratama Ar-Rabih Kota Pekanbaru Tahun 2021. *J Kebidanan Terkini*. 2022;02:170-180.
  17. Batubara NS. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupatenpadang Lawas Utara Tahun 2020. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2021;6(1):115.  
doi:10.51933/health.v6i1.415
  18. Wulandari P, Menik K, Khusnul A. Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *J Ilm Keperawatan Indones [JIKI]*. 2018;2(1):33.  
doi:10.31000/jiki.v2i1.1001
  19. Jusni, Erniawati, Nurul Hidayah Bohari, Husnul Khatimah, Sumarni, Kurniati Akhfar, Arfiani SK. *Layanan Home Care Untuk Mengatasi Ketidaknyaman Wanita.*; 2023.