

MANAJEMEN NON FARMAKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS

Tria Jania*, Winda Windiyani, Ade Kurniawati

D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

*Email:jannia130@gmail.com

ABSTRAK

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi, kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. ASI dihasilkan oleh kelenjar payudara wanita melalui proses laktasi. Keberhasilan laktasi ini dipengaruhi oleh kondisi sebelum dan saat kehamilan berlangsung. Salah satu upaya non farmakologis yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan manajemen non farmakologi untuk meningkatkan kelancaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen non farmakologi untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Metode penelitian yaitu literature review dengan pencarian artikel jurnal ini dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa *database*, yaitu : portal garuda dan *Science Research Publishing* dan *Science And Technology Index* (SINTA). Manajemen non farmakologi untuk meningkatkan kelancaran ASI diantaranya pijat oksitosin, pijat marmet, pijat punggung dengan menggunakan aromaterapi, konsumsi jantung pisang sangat efektif meningkatkan kelancaran ASI. Manajemen non farmakologi ini efektif digunakan untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas.

Kata kunci : Manajemen, kelancaran ASI, non farmakologis

ABSTRACT

*Breast milk is the best food for babies, the nutritional content of breast milk is very special and perfect and in accordance with the needs of the baby's growth and development. Breast milk is produced by female breast glands through the process of lactation. The success of lactation is influenced by conditions before and during pregnancy. One of the non-pharmacological efforts that can be done to stimulate the prolactin and oxytocin hormones in mothers after giving birth is by non-pharmacological management to improve the smoothness of breast milk. **Objective:** this study aims to determine non-pharmacological management to improve the smoothness of breast milk in postpartum mothers. This research method, namely literature review by searching for journal articles electronically using several databases, namely: Garuda portal and Science Research Publishing and the Science And Technology Index (SINTA). Non-pharmacological management to improve the smoothness of breast milk including oxytocin massage, marmet massage, back massage using aromatherapy, consumption of banana heart is very effective in increasing the smoothness of breast milk.. This non-pharmacological management is effectively used to improve the smoothness of breast milk in postpartum mothers.*

Keywords: Management, smoothness of ASI, non pharmacological

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2006-2012 sekitar 25% bayi di wilayah Eropa mendapatkan ASI

eksklusif selama 6 bulan, sedangkan di wilayah Asia Tenggara sekitar 43% (WHO, 2015). Berdasarkan data profil kesehatan tahun 2015 menjelaskan bahwa, cakupan

pemberian ASI eksklusif mengacu pada target rencana strategi (renstra) di tahun 2015 sebesar 39% pada seluruh provinsi (Indah, 2016).

Cakupan ASI eksklusif yang ditargetkan di tahun 2017 oleh Program Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA adalah 44%. Namun, berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2017 capaian ASI eksklusif hanya sebesar 35,7%. Menurut Profil Kesehatan Jawa Barat, capaian ASI eksklusif tahun 2016 di Jawa Barat sebesar 46,4%. Menurut Laporan Bulanan LB3, capaian pemberian ASI eksklusif tahun 2017 di Kota Bogor sebesar 49,5% dan di Kelurahan Tanah Baru sebesar 27,1%. (Chairani, 2019)

Begitu pentingnya ASI telah diketahui oleh beberapa ibu pasca melahirkan, namun tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan, seperti kesibukan pekerjaan, ASI kurang lancar, ASI tidak keluar, pengeluaran ASI terlambat. Hal ini juga merupakan salah satu pelaksanaan dari PP no. 23 tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu Eksklusif dimana disebutkan bahwa pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak lahir sampai batas berusia 6 (enam) bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya.

Dampak yang terjadi jika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif yaitu bayi yang

tidak mendapatkan ASI atau mendapatkan ASI tidak eksklusif memiliki resiko kematian karena diare 3,94 kali lebih besar dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa bayi yang diberikan susu formula lebih sering mengalami diare dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif .

Dampak bagi ibu jika tidak memberikan ASI eksklusif adalah ibu akan mengalami retensi berat badan postpartum. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata sebagian besar ibu yang menyusui secara parsial akan mempunyai retensi berat badan sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara menyusui dan retensi berat badan postpartum, artinya dengan menyusui dengan penuh berat badan akan turun (Astuti et al., 2015)

Hasil wawancara kepada bidan yang berada di RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya terdapat 17 orang ibu nifas. Ibu nifas hari pertama total 8 orang, 2 orang diantaranya sudah terdapat ASI, 2 orang yang sudah terdapat kolostrum dan 4 orang yang belum keluar ASI.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan mengenai dengan demikian penulis berharap dapat menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak lahir sampai batas berusia 6 (enam) bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya karena pemberian

ASI saat ini masih terhalang dengan banyaknya kendala diantaranya adalah produksi ASI yang kurang lancar.

BAHAN DAN METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali lebih banyak mengenai manajemen non farmakologi dan penanganannya. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis databased terkomputerisasi (Science Direct dan Portal Garuda), meliputi : bentuk jurnal penelitian berjumlah 5 artikel penelitian.

DISKUSI

Metode non farmakologis untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas

1. Pijat oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang sampai tulang costae kelima dan keenam akan merangsang hormone prolactin yang diproduksi oleh hipofisis anterior dan oksitosin yang diproduksi oleh hipofise posterior, sehingga ASI dapat keluar dengan lancar.

2. Pijat marmet

(Lestari, Widyawati, & Admini, 2018) marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara

marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara.

3. Minyak esensial lavender

Penggunaan minyak esensial aroma therapy lavender dapat membantu ibu untuk relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat. Lavender merupakan salah satu minyak esensial yang populer dan secara luas digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya mengatasi permasalahan psikosomatik dalam ginekologi. Kandungan aktif utama pada minyak lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) adalah linalool dan linalyl acetat. Perubahan yang signifikan dalam kualitas tidur terjadi pada wanita yang menghirup aromaterapi lavender. Efek relaksasi pada sistem syaraf pusat ditimbulkan jika menghirup aromaterapi lavender. Efek relaksasi pada system syaraf pusat membantu meningkatkan

produksi hormone oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI karena Hypothalamus yang terdapat pada system saraf pusat berfungsi menghasilkan hormon oksitosin. (Tuti, 2018)

4. Pijat Payudara

Pijat payudara yang dilakukan akan memberikan stimulasi ke adenohipofisis untuk menghasilkan prolaktin, sehingga makin sering ibu melakukan pijat payudara maka stimulasi terhadap hormon prolaktin akan lebih banyak sehingga nantinya produksi ASI juga akan lebih banyak. Selain itu, perawatan payudara terdapat tahapan pengeluaran puting sehingga puting susu ibu lebih siap untuk dihisap oleh bayi. (Yuliviasari & Andriane, 2016).

Hal ini sesuai dengan penelitian Perawatan payudara sebelum masa menyusui dan saat masa menyusui. Perawatan payudara yang baik maka terjadi stimulasi pengeluaran hormon oksitosin khususnya perawatan pada masa menyusui. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveolar di kelenjar payudara akan berkontraksi sehingga menyebabkan keluarnya air susu yang mengalir melalui saluran kecil payudara dan air susu keluar menetes yang disebut dengan refleksi let

down (Wulandari, Kustriyani, & Aini, 2018)

5. Jantung pisang

Jantung pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Setiap 25 gram jantung pisang mengandung 31 kkal, 1,2 gram senyawa protein, 0,3 gram lemak dan 7,1 gram zat karbohidrat. Jantung pisang juga mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi). Tak hanya itu, bunga pisang mengandung *saponin* yang berfungsi menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah kanker. Jantung pisang mengandung flavonoid yang berfungsi anti radikal bebas, anti kanker, dan anti penuaan. Selain itu juga mengandung yodium yang bisa mencegah penyakit gondok (Tjahjani, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Manajemen non farmakologi untuk meningkatkan kelancaran pada ibu nifas sangat efektif diaplikasikan oleh ibu, suami dan keluarga dirumah karena mudah dan tidak memiliki efek samping pada ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Y. (2017). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu nifas. XIII(2)*, 209–214.
- Astuti, S., Judistiani, T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. I. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui* (R. Astikawati, ed.). Jakarta: Erlangga.
- Lestari, L., Widyawati, M. N., & Admini, A. (2018). Peningkatan Pengeluaran Asi Dengan Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum (Literatur Review). *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 120. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3741>
- Noviawanti, R., Fitri, L., & Silalahi, I. I. (2019). *Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Desa Sungai Putih Tahun 2018*. 8.
- Susanto, A. vita. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui* (R. W. Putri, ed.). Yogyakarta: PT. Pustaka Baru Press.
- Tuti, W. M. N. (2018). Pijat Oksitoksin dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 44–53.
- Wulandari, P., Kustriyani, M., & Aini, K. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1), 33–49.
- Yuliviasari, B., & Andriane, Y. (2016). *Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester Tiga terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Satu Bulan Pertama di RS Al-Islam Bandung Periode April-Juni 2016*. 758–763.
- Astuti, S., Judistina, T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. I. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (R. Astikawati, ed.).
- Chairani, L. S. (2019). *Gambaran Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita Umur 24-60 Bulan di Kelurahan Tanah Baru Bogor Tahun 2018*. 2(2).