

## PENGARUH TOTOK PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU PADA MASA NIFAS

Ratih Indah Puspita Sari, Machria Rachman, Erik Toga  
Prodi Kebidanan, STIKes Banyuwangi  
Email Korespondensi: [machria@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:machria@stikesbanyuwangi.ac.id)

### ABSTRAK

Di awal pasca persalinan, banyak ibu nifas mengalami kesulitan dalam proses menyusui. Saat ini cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih kurang yakni sebanyak 66,1%, sedangkan sejumlah 61% ibu mempunyai masalah pengeluaran ASI. Salah satu asuhan komplementer yang dapat diberikan adalah totok payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada masa nifas.

Penelitian ini adalah pre eksperimental dengan “*One Group Pra Test dan Post Test Design*” menggunakan teknik sampling *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel 20 ibu masa nifas di PMB Krikilan Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi pada bulan Desember 2021 sampai dengan Januari Tahun 2022. Data diperoleh dari lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan totok payudara kemudian dilakukan *Coding, Scoring, Tabulating* dan dianalisis menggunakan Uji *Paired T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan totok payudara pada ibu nifas hari ke-0 yang pengeluaran ASI dengan kategori kurang sebanyak 15 responden (75%) dan 5 responden (25%) dengan kategori sedang. Setelah dilakukan intervensi totok payudara terjadi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu masa nifas hari ke-14 dengan 16 responden (80%) dalam kategori normal dan 4 responden (20%) dengan kategori sedang. Hasil analisis uji *Paired T-Test* didapatkan  $p\text{ value}=0,000 <0,05$  dan nilai *pearson correlation* 0,082, yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Diharapkan lahan penelitian dapat memberikan pelayanan totok payudara baik saat kontrol nifas maupun *homecare*. Sedangkan untuk ibu dapat mengetahui tentang pentingnya totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada masa nifas dan rutin melakukan totok payudara selama 45 menit selama 2 kali dalam 2 minggu.

Kata kunci: Pengeluaran ASI, Totok Payudara

### PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai demi pertumbuhan yang optimal. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat ASI

eksklusif selama enam bulan. Cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2020 di Indonesia sebesar 66,1%, sedangkan di Jawa Timur mencapai 61%. Hal ini menunjukkan bahwa capaiannya telah melebihi target renstra yakni 50%, namun realitanya masih banyak ibu mengalami

permasalahan saat menyusui seperti produksi ASI yang tidak lancar (BPS, 2021).

Produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu mengalami kesulitan dalam proses menyusui terutama di awal pasca kelahiran. Hal ini sering dialami oleh sebagian besar ibu (60%) pada hari pertama hingga hari ketiga pasca persalinan. Sebanyak 56,4% ibu mengeluh ASI tidak keluar pada hari pertama masa nifas, 16,6% ibu mengeluh pengeluaran ASI sedikit, dan 27% ibu mengeluh ASI keluar tidak lancar. Kondisi tersebut menyebabkan ibu berhenti menyusui bahkan lebih memilih memberikan susu formula kepada bayinya (Depkes RI, 2019). Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI.

Salah satu terapi komplementer untuk melancarkan produksi ASI yaitu dengan melakukan totok payudara. Totok payudara dapat menstimulasi produksi hormon laktasi, karena dengan pemijatan memaksimalkan vaskularisasi pada sistem peredaran darah di daerah kelenjar mammae dan merangsang hipotalamus anterior memproduksi hormon sehingga kolostrum maupun ASI dapat lebih cepat

keluar (Indriastuti, 2015). Secara teknis, totok payudara lebih mudah dan efisien membantu proses pengeluaran ASI dibandingkan dengan perawatan payudara lainnya, karena metodenya lebih mudah dan nyaman dilakukan oleh ibu pada masa nifas (Pinem, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah pre eksperimental dengan “*One Group Pra Test dan Post Test Design*” yaitu peneliti melakukan pengukuran pengeluaran ASI (*pra test*) sebelum diberikan perlakuan (totok payudara), dan tes akhir (*post test*) setelah perlakuan pada satu kelompok ibu nifas. Populasi penelitian adalah ibu nifas hari ke-0 dengan keluhan pengeluaran ASI di PMB Krikilan Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Teknik sampling menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 ibu masa nifas. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021 sampai dengan Januari Tahun 2022.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur totok payudara yaitu SOP, sedangkan pengeluaran ASI menggunakan lembar obsevasi.

Penotakan payudara dilakukan 2 kali dalam 2 minggu. Pengukuran produksi ASI diukur pada pagi hari yaitu 2 kali yaitu 1 kali sebelum totok payudara dan 1 kali setelah totok payudara dengan jeda waktu 1 minggu langsung dilakukan pengukuran produksi ASI. Produksi ASI diukur dengan cara melihat jumlah ASI yang keluar (dalam satuan ml) dengan kriteria kurang: < 250 ml, sedang: 250 –

400 ml, dan normal : > 400 ml. Pengukuran produksi ASI harus di samakan jamnya pada saat *pretest* dan *posttest*.

Pengolahan data meliputi *Coding*, *Scoring*, *Tabulating* dan dianalisis menggunakan Uji *Paired T-Test*. Apabila nilai signifikan  $t < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan totok payudara terhadap pengeluaran ASI.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
20-35 Tahun	17	85
>35 Tahun	3	15
<b>Pendidikan</b>		
Rendah	16	80
Tinggi	4	20
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja di dalam rumah	18	90
Bekerja di luar rumah	2	10
<b>Paritas</b>		
Primipara	11	55
Multipara	9	45
<b>Total</b>	20	100

### 2. Pengeluaran ASI Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengeluaran ASI	Totok Payudara	
	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Kurang (<250 ml)	15 (75)	0 (0)
Sedang (250 – 400 ml)	5 (25)	4 (20)
Normal (> 400ml)	0 (0)	16 (80)
<b>Total</b>	20 (100)	20 (100)

### 3. Hasil Analisis Uji T- Test Berpasangan (*Paired T-Test*)

		Paired Samples Test					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Paired Differences					
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper				
Pair 1	Pengeluaran ASI Sebelum Intervensi - Pengeluaran ASI Setelah Intervensi	-357.000	126.016	28.178	-415.977	-298.023	-12.669	19	.000

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu berumur 20-35 tahun, berpendidikan rendah, bekerja di dalam rumah dan baru pertama kali mempunyai anak (primipara). Sebagian besar pengeluaran ASI sebelum dilakukan totok payudara dalam kategori kurang, dan setelah dilakukan intervensi pada kategori normal (tabel 2). Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai signifikan *2 tailed* dari analisa *t-test* berpasangan adalah 0,000 maka disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan intervensi totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengeluaran ASI sebelum diberikan intervensi totok payudara

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pengeluaran ASI pada ibu nifas hari ke-0 dengan kategori kurang sebelum dilakukan intervensi (75 %) dan ibu nifas yang pengeluaran ASI sedang sebelum dilakukan intervensi yaitu 25%.

Kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor hisapan bayi, hari pertama ibu post partum, faktor usia serta faktor paritas. Bahwa bayi yang belum bisa sepenuhnya menghisap puting susu ibu (*Sucking Reflex*) berdampak terhadap produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang mempengaruhi kelancaran

produksi ASI.<sup>8</sup> Dengan adanya hisapan bayi pada puting susu dan areola akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik, rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin namun sebaliknya. Hormon prolaktin yang akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat susu.<sup>15</sup> Selanjutnya yaitu faktor hari pertama ibu post partum ini dapat diartikan biasanya pada hari pertama ibu post partum mengalami ASI belum keluar, hal ini dikarenakan oleh adanya gangguan produksi hormon prolaktin. Hormon prolaktin inilah yang memiliki peran penting untuk merangsang pembentukan ASI. Sehingga hal tersebut yang membuat ASI tidak keluar pada hari pertama post partum.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 responden (85%). Faktor umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang memiliki usia matang akan memberikan yang terbaik untuk bayinya sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.<sup>15</sup> Hasil penelitian Pudjiadi (2015) menunjukkan faktor umur dapat menghambat pengeluaran ASI karena pada perempuan usia 20-35 tahun ini

termasuk dalam tahap reproduksi. Perempuan pada usia reproduksi masuk dalam kategori dewasa muda, dimana perempuan mampu untuk mengambil keputusan mandiri demi bayinya.

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah ibu kehamilan primigravida dengan frekuensi 55% yaitu sebanyak 11 responden. Faktor paritas merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini disebabkan karena pada ibu primipara belum memiliki pengalaman yang cukup tentang menyusui.<sup>24</sup> Berdasarkan hasil penelitian Khoiriyah, (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara paritas dengan pengeluaran ASI ditunjukkan dengan pengalaman ibu selama menyusui, ibu primigravida belum memiliki pengalaman yang cukup tentang menyusui.

## **2. Pengeluaran ASI setelah diberikan intervensi totok payudara**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu masa nifas hari ke-14 setelah dilakukan intervensi dengan pengeluaran ASI dalam kategori normal yaitu 80%, sedangkan kategori sedang berjumlah 20%.

Totok payudara dapat menstimulasi produksi hormon laktasi,

karena dengan pemijatan memaksimalkan vaskularisasi pada sistem peredaran darah di daerah kelenjar mammae dan merangsang hipotalamus anterior memproduksi hormon sehingga kolostrum maupun ASI dapat lebih cepat keluar. Disamping itu, dengan teraturnya penotakan pada wilayah payudara maka peredaran darah di daerah ini lancar, mengurangi resiko tumor dan benjolan.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas frekuensi menyusui kurang dari 2 -3 jam sekali pada ibu nifas dengan frekuensi 60% yaitu sebanyak 12 responden. Frekuensi menyusui yang lebih sering dalam pemberian ASI akan memberikan gizi yang lebih optimal terhadap bayi. Frekuensi yang lebih sering juga mencegah lambung bayi kosong sehingga setiap saat bisa mencerna gizi untuk pertumbuhannya.<sup>28</sup>

Hasil penelitian Nizar (2016) didapatkan hasil *P-value* 0,018 bahwa bayi yang menyusui dengan frekuensi yang baik > 8 kali dalam 24 jam akan membuat bayi kecukupan ASI sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi. Frekuensi menyusui tentunya akan mempengaruhi peningkatan pengeluaran ASI pada masa nifas. Kecukupan kebutuhan nutrisi bayi dapat dilihat dari beberapa kriteria antara lain bayi lebih

sering tidur, BAK lebih dari 6 kali setiap 24 jam, warna urine kuning jernih serta BAB lebih dari 1 kali setiap 24 jam.<sup>34</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas bayi tidur 3-4 jam setelah menyusui dengan frekuensi 65% yaitu sebanyak 13 bayi. ASI banyak mengandung protein salah satunya adalah triptofan, oleh karena itu ASI dapat membantu bayi untuk lebih cepat tidur dan merasa rileks. Hasil penelitian Riska (2020) diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  yang artinya ada hubungan antara pemberian ASI dan kualitas tidur pada bayi usia 0-6 bulan. Untuk ibu menyusui disarankan agar menjaga kualitas tidur bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal dengan cara pemberian ASI.<sup>36</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas bayi BAK > 6 kali/24 jam dengan frekuensi 80% yaitu sebanyak 18 bayi. Normalnya, bayi yang berusia 14 hari perlu diganti popoknya hingga 6 – 8 kali sehari. Karena kecukupan ASI membuat bayi lebih sering BAK dibandingkan dengan bayi yang kurang menyusui. Hasil penelitian yang sejalan dengan ini yang dilakukan oleh Paramitha (2017) menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi BAK bayi dengan frekuensi menyusui dan lama menyusui pada bayi.<sup>37</sup>

### 3. Pengaruh Totok Payudara terhadap Pengeluaran ASI

Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Krikilan Kecamatan Glenmore ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

Totok payudara merupakan salah satu cara melancarkan produksi ASI. Totok payudara dilakukan dengan 4 cara yaitu pembersihan, pemijatan penotokan dengan menotok beberapa titik meridian pada payudara diantaranya: titik pada intercosta pertama, titik pada perbatasan payudara bagian bawah, titik pada 4 jari diatas puting, titik pada pertengahan payudara, titik pada 4 jari dibawah axila dan terakhir yaitu pengumpulan payudara ke arah tengah setelah itu dilakukan pemaskeran payudara. Hal tersebut dapat menstimulasi produksi hormon laktasi, karena dengan pemijatan memaksimalkan pembuluh darah pada sistem peredaran darah di daerah kelenjar mammae dan merangsang hipotalamus anterior memproduksi hormon sehingga kolostrum maupun ASI dapat lebih cepat keluar. Normalnya perlakuan totok payudara setelah menyusui, dilakukan seminggu sekali dengan durasi 45 menit agar manfaatnya langsung dirasakan.<sup>18</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kuswati, tahun 2017 bahwa

rerata waktu pengeluaran ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 152,67 menit dan 137,23 menit. Hasil uji hipotesis dengan T-test terdapat perbedaan rerata waktu pengeluaran ASI antara dilakukan perawatan totok payudara dengan pijat oksitosin dengan nilai  $p$ -value 0.668 ( $> 0.05$ ). Terdapat penelitian lain yang diteliti oleh Srilina pada tahun 2020 dengan hasil didapatkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok totok payudara dengan hasil uji *Man Whithney* diperoleh  $p$  sebesar 001 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan peningkatan pengeluaran ASI dengan pijat oksitosin dan totok payudara  $p < 0,005$ . Dimana metode totok payudara lebih efektif dalam pengeluaran ASI pada ibu menyusui dibandingkan dengan metode pijat oksitosin. Tindakan totok payudara secara langsung pada kelompok intervensi dapat meningkatkan kecukupan ASI dibanding dengan penyuluhan perawatan payudara pada kelompok kontrol yang menggunakan leaflet. Totok payudara merupakan penotokan payudara yang dapat merangsang produksi hormon oksitosin di kelenjar mammae dan hipotalamus anterior memproduksi hormon sehingga terjadi peningkatan pengeluaran ASI.<sup>18</sup>

## KESIMPULAN

Sebagian besar ibu nifas, sebelum dilakukan intervensi totok payudara, pengeluaran ASI dalam kategori kurang (75%). Setelah dilakukan totok payudara, sebanyak 80% pengeluaran asi tergolong normal. Terdapat pengaruh totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Krikilan Glenmore.

Diharapkan lahan penelitian dapat memberikan pelayanan totok payudara baik saat kontrol nifas maupun *homecare*. Sedangkan untuk ibu dapat mengetahui tentang pentingnya totok payudara terhadap pengeluaran ASI pada masa nifas dan rutin melakukan totok payudara selama 45 menit selama 2 kali dalam 2 minggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- BARTICK. (2013). *Breastfeeding and the U.S economy*, Breatfeed. 2013;7:3-1 :13. Available from <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>
- BPS. (2021). *Cakupan Pemberian ASI EKSCLUSIF*. [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)
- Candra. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :ECG.
- Dahlan, Sopiudin. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta: Salemba Medika; 2014
- Nurjanah. (2013). *Asuhan Kebidanan Post Partum*. Bandung: Refika Aditama
- Kuswati K, Istikhomah H. *Peningkatan Kecepatan Pengeluaran*

- Kolostrum Dengan Perawatan Totok Payudara Dan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum.* *Interes J Ilmu Kesehat.* 2017;6(2):224–9.
- Nurasiat.2015. *Asuhan Persalinan Normal bagi Bidan.* Bandung: Refika Aditama
- Nurjanah. 2013. *Asuhan Kebidanan Post Partum.* Bandung: Refika Aditama
- Nurjannah. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan –Nifas.* Yogyakarta: CV. Andi Offsheet.
- Pinem, SB. Lasria, S. Herna, RM. Rosmani, S. Adelina S. *Efektifitas Kecepatan Pengeluaran Kolostrum Dengan Pijat Oksitosin Dan Perawatan Totok Payudara Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Mitra Sejati Medan. J Kebidanan dan Keperawatan.* 2020;vol 11(no 2):565–74.
- Rohani 2017. *Asuhan pada Masa Persalinan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Sugiyono. *Statistika untuk penelitian.* 31st ed. Sugiyono, editor. Bandung: Alfabeta; 2021. 84–253 p.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta; 2019. 112 p.
- Setiowati. 2017. *Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari ke 2-3.* *Jurnal Darul Azhar* Vol. 03. No. 1 Februari 2017-Juli 2017: 71-78.
- Ummah, Faiza. 2014. *Pijat Oksitosin Untuk Mempercepat Pengeluaran ASI Pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik.* Vol. 02, No.XVIII.
- Varney. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan (Edisi 4 Volume 2).* Jakarta : ECG