

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2017) memperkirakan 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi, di antaranya kesakitan. Kesakitan yang menyusul penyebab tidak langsung misalnya anemia dan bendungan ASI. Bendungan ASI yang tidak disusukan dengan adekuat akan menyebabkan terjadinya mastitis. Pada tahun 2014 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata sebanyak 8242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas, pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas, dan pada tahun 2016 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas (WHO, 2017).

Hasil *Survey Sosial Ekonomi Daerah* (Suseda) Propinsi Jawa Barat tahun 2018 kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui di Jawa Tengah yaitu 13% (1-3 kejadian dari 100 ibu menyusui) terjadi di perkotaan dan 2-13% (2-13 kejadian dari 100 ibu menyusui) terjadi di pedesaan (Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah, 2014).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Surakarta (2017), presentase pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif yaitu 77% dari target 80%. Beberapa alasan yang dikemukakan ibu saat tidak memberikan ASI eksklusif antara lain karena ASI yang tidak lancar, ibu bekerja, bayi rewel, payudara kecil sehingga kurang percaya diri, dan lain-lain.

Air susu ibu (ASI) merupakan asupan nutrisi yang dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, sekaligus dapat menjadi antibodi tubuh bayi dari serangan berbagai infeksi penyakit (Sari dan Prameswari, 2019). Namun, ada kalanya seorang ibu mengalami masalah dalam pemberian ASI, kendala yang utama adalah karena produksi ASI tidak lancar (Salamah dan Prasetya, 2019). Produksi ASI antara lain dapat

dipengaruhi oleh faktor fisiologi, makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomi payudara, pola istirahat, faktor isapan atau frekuensi menyusui, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan dan konsumsi rokok dan alkohol (Rahmi dan Marleni, 2019).

Banyak hal yang mempengaruhi kelancaran ASI, diantaranya kurang pengetahuan ibu, manfaat ASI dan hambatan-hambatan yang mungkin terjadi pada proses menyusui seperti puting susu lecet, payudara bengkak, tersumbatnya saluran *laktiferus* atau *duktus laktiferus (lactiferous duct)*, mastitis atau radang payudara, abses payudara, ASI kurang dan hal tersebut seingkali membuat ibu putus asa (Ambarwati, 2014). Masalah ini diperparah dengan gencarnya promosi susu formula dan kurangnya dukungan dari keluarga dan masyarakat akan pentingnya memberikan ASI (Depkes RI, 2011).

Penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia terdapat beberapa metode yang digunakan untuk membantu memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara (*breast care*), pijat endorfin (*endorphin massage*), kompres air hangat, teknik marmer, pijat oksitosin, metode SPEOS, dan *massage rolling* (punggung). Untuk meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi diantaranya dapat dilakukan dengan menghindari meminum pil kb dan obat-obatan. Sedangkan, cara nonfarmakologi dapat melakukan perawatan payudara, pijat endorfin, kompres air hangat, sering menyusui, mengonsumsi sayuran, menghindari susu formula, dan menghindari penggunaan dot/empeng untuk menghindari bingung *putting* (Latifah, 2015).

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan merawat payudara dengan baik, agar senantiasa bersih dan terawat, dilakukan oleh ibu post partum ataupun dibantu oleh orang lain, yang dilaksanakan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Safitri *et al.*, 2018). Perawatan payudara tidak dianjurkan menggunakan obat-obatan karena dapat merusak payudara (Maharani *et al.*, 2018). Manfaat perawatan payudara yaitu untuk

menjaga kebersihan dan memperkuat puting susu, merangsang kelenjar susu agar ASI yang dihasilkan banyak dan lancar, mencegah berbagai penyakit, mendeteksi adanya kelainan pada payudara, mengurangi bendungan ASI, mastitis, dan abses pada payudara (Rosyati dan Sari, 2016). Penelitian Pertiwi dan Ulfah (2018) mengatakan ibu post partum yang mengerti tentang perawatan payudara tidak mengalami bendungan ASI. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Soleha *et al.* (2019) mengatakan terdapat pengaruh antara perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Selain itu, penelitian Rahayuningsih (2016) kepada 90 ibu pasca persalinan, melakukan perawatan payudara di kombinasi dengan pijat oksitosin terbukti efektif dalam meningkatkan produksi.

Endorphin massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijitan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Hartono *et al.*, 2016). Menurut Aprilia (2010) dalam Masning *et al.* (2017) pijat endorphin adalah sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh *Constance Palinsky* dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga bisa membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Jika *endorphine massage* diberikan kepada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman selama masa laktasi, sehingga meningkatkan respon *hipofisis posterior* untuk memproduksi hormon oksitosin dalam meningkatkan *let down reflex* yang artinya ASI cepat turun. Penelitian Wulandari *et al.* (2019) pada 30 ibu nifas dengan melakukan pijat oksitosin dan pijat endorphin memberikan pengaruh dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Karena pijat oksitosin dan pijat endorphin sama-sama meningkatkan *let down reflex* yang artinya membuat ASI cepat turun. Selain itu, penelitian Saudia dan Murni (2017) mengatakan *endorphin massage* dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang efektif dalam peningkatan produksi ASI serta penatalaksanaan *postpartum blues*. Berdasarkan laporan Hartono, salah satu

cara penatalaksanaan untuk meningkatkan produksi ASI serta mengurangi nyeri dengan melakukan *endorphine massage*. Pengaruh *endorphine massage* terhadap kadar hormon prolaktin dan volume ASI sangat signifikan, jika teknik ini dilakukan oleh ibu postpartum secara rutin, maka masalah laktasi seperti volume ASI sedikit dan pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat diatasi sehingga dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI (Hartono *et al.*, 2016).

Adapun tujuan dari luaran ini dibuat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan wawasan kepada berbagai pihak, diantaranya bagi ibu hamil dan ibu menyusui tentang penatalaksanaan memperlancar produksi ASI melalui media booklet, dengan begitu ibu hamil dan ibu menyusui dengan mudah dapat melakukannya secara mandiri dan teratur. Media *booklet* dipilih karena mampu menyebarkan informasi secara detail dalam waktu relatif singkat dan dapat menjangkau ke daerah terpencil. *Booklet* merupakan media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, tidak hanya berisi tulisan tetapi juga terdapat gambar berwarna sehingga pembaca mudah untuk memahami isi *booklet*. Kelebihan menggunakan media *booklet* antara lain dapat mencakup banyak orang, praktis dalam penggunaannya karena dapat dibaca dan dipakai dimana saja dan kapan saja, bentuk fisiknya menyerupai buku yang tipis yang memudahkan untuk dibawa.

