Hubungan Perawatan Payudara dan Pola Istirahat Ibu dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu *Post Partum*

Tri Endah Suryani^{1*}, Lolli Nababan², Etti Hastuti³, Dian Ika Pratiwi⁴

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti,

⁴ STIKES Kapuas Raya Sintang,

Jl. Mahakam Raya No 16 Lingkar Barat, Kota Bengkulu 38223, Indonesia

Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 80, Sintang Kalimantan Barat 78612, Indonesia

^{1*} triendah.suryani805@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat mengurangi kematian bayi akibat infeksi hingga 80% dan membantu mengurangi risiko stunting, obesitas, dan penyakit kronis di masa mendatang. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, ASI mengandung antibody dan mengandung komposisi yang tepat serta mampu meningkatkan kecerdasan bagi bayi. Di Provinsi Bengkulu cakupan pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu sebesar 22%, cakupan tersebut masih jauh dari target. Rendahnya pemberian ASI eksklusif dapat disebabkan beberapa faktor diantaranya kelancaran pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya hubungan perawatan payudara dan pola istirahat ibu dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum. Metode penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, dengan menggunakan teknik sampling acak sistematis. Data yang digunakan adalah data primer, diolah menggunakan uji statistik univariat, bivariat dan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum dengan nilai p value sebesar $0,029 < 0,05$, terdapat hubungan pola istirahat ibu terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu *post partum* dengan nilai p value sebesar $0,003 < 0,05$. Diharapkan bidan koordinator bersama kader posyandu lebih menggiatkan lagi penyampaian informasi dan bimbingan laktasi pada ibu menyusui agar masalah kelancaran pengeluaran ASI yang ditemukan dapat teratasi.

Kata Kunci : Perawatan payudara, pola istirahat ibu, kelancaran pengeluaran ASI

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding in infants can reduce infant mortality due to infection by up to 80% and help reduce the risk of stunting, obesity, and chronic diseases in the future. Breast milk is the most perfect baby food, breast milk contains antibodies and contains the right composition and can increase intelligence for infants. In Bengkulu Province, the coverage of exclusive breastfeeding is still low at 22%, this coverage is still far from the target. The low coverage of exclusive breastfeeding can be caused by several factors including the smoothness of breast milk production. The purpose of this study was to determine the relationship between breast care and maternal rest patterns with the smoothness of breast milk production in postpartum mothers. This research method is an analytical survey study with a cross-sectional approach. The sample in this study was 30 postpartum mothers in the working area of the Sawah Lebar Health Center, Bengkulu City, using a systematic random sampling technique. The data used are primary data, processed using univariate, bivariate and Chi-square statistical tests. The results of the study showed that there was a relationship between breast care and smooth breast milk production in postpartum mothers with a p value of $0.029 < 0.05$, there was a relationship between maternal rest patterns and smooth breast milk production in postpartum mothers with a p value of $0.003 < 0.05$. It is expected that the coordinating midwife together with the integrated health post cadres will further intensify the delivery of information and lactation guidance to breastfeeding mothers so that the problems of smooth breast milk production found can be resolved.

Keywords: Breast care, maternal rest patterns, smooth breast milk production.

PENDAHULUAN

ASI adalah satu-satunya makanan dan minuman terbaik untuk bayi. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi, karena ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik secara kualitas maupun kuantitas. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 0-6 bulan.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang mengandung kolostrum dan kaya akan antibody karena memiliki kandungan protein yang berguna sebagai daya tahan tubuh sehingga pemberian ASI dapat mengurangi resiko kematian bayi. ASI membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal serta melindungi anak dari penyakit. ASI mudah di cerna oleh bayi dan langsung di serap (Rey 2017).

Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki risiko lebih kecil untuk terkena penyakit dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi ASI eksklusif karena bayi yang mendapat ASI eksklusif tidak terkena kontaminasi dari makanan lain. Pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat mengurangi kematian bayi akibat infeksi hingga 80% dan juga dapat membantu mengurangi risiko stunting, obesitas, dan penyakit kronis di masa mendatang. 36-37% bayi sakit karena tidak disusui secara eksklusif (Dwi, Waryana, and Tjarono 2019)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menjelaskan bahwa cakupan ASI eksklusif masih belum maksimal hanya mencapai 37,3%. Di Provinsi Bengkulu, cakupan pemberian ASI eksklusif masih rendah yakni baru mencapai 22%. Rendahnya pemberian ASI eksklusif ini karena beberapa faktor. Fenomena pada ibu menyusui yang sering muncul adalah ketidaklancaran pengeluaran ASI, ibu mengeluh bayinya sering menangis sehingga bayi menolak untuk menyusu (Kemenkes RI 2022).

Proses pemberian air susu ibu (ASI) bisa saja mengalami hambatan dengan alasan produksi ASI berhenti. Produksi ASI sangat dihubungkan oleh berbagai faktor antara lain makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi menyusui, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, ketenangan jiwa dan pikiran, anatomis payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol

Masa post partum disebut juga masa nifas yang dimulai setelah kelahiran plasenta berakhir sampai alat-alat reproduksi kembali normal seperti pada saat sebelum hamil yang berlangsung kurang lebih 6 minggu (Damanik 2020). Salah satu yang perlu diperhatikan dalam masa post partum adalah menyusui. Menyusui merupakan suatu proses pemberian air susu ibu dari payudara ibu secara langsung kepada bayinya (Sumastri, 2012). Proses pengeluaran air susu ibu dihubungkan oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Setelah melahirkan hormon estrogen, hormon progesteron dan hCG (*human Chorionic somatomammotropin*) akan menurun sedangkan, hormon prolaktin meningkat yang akan merangsang alveoli mammae untuk memproduksi air susu (Benson dan Pernol, 2019). Meningkatnya hormon prolaktin sejalan dengan peningkatan hormon oksitosin yang berperan dalam pelancaran pengeluaran ASI sehingga proses menyusui akan terjadi (Anita, Bancin, and Sitorus 2021).

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi seperti pengetahuan perawatan payudara, pola makan dan masalah puting susu sedangkan faktor eksternal diantaranya makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi menyusui, berat badan bayi lahir, umur kehamilan saat melahirkan (Rey 2017).

Perawatan payudara ibu nifas dan menyusui merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk merawat payudara sehingga air susu ibu keluar dengan lancar. Perawatan pada payudara setelah melahirkan bertujuan supaya payudara ibu selalu bersih dan mudah di hisap oleh bayi (Kristanti, Herawati, and Susilawati 2019). Ibu yang lebih tahu tentang perawatan payudara maka cenderung mempunyai keinginan lebih besar dalam menyusui (Roesli, Utami; penyunting Yuni Harlinawati 2012a). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan, pada tahun 2010 didapatkan 46% ketidaklancaran ASI terjadi akibat perawatan payudara yang kurang,

Sebagian besar ibu post partum mengalami gangguan pada pola tidur misalnya karena masih merasakan nyeri pada bekas luka jahitan, cemas dan lainnya. Sering kali istirahat dianggap hal yang sepele tetapi kurangnya kebutuhan istirahat pada masa post partum akan mengakibatkan dampak yang sangat merugikan bagi ibu maupun bayi seperti ketidaklancaran dalam produksi ASI. Oleh karena itu istirahat yang cukup pada masa nifas sangat dianjurkan dan harus tercukupi agar membantu kelancaran pada produksi ASI misalnya ibu menjadwalkan waktu tidur 1 sampai 2 jam pada siang hari atau ketika bayi tidur ibu juga ikut tidur dan istirahat malam kurang lebih 7 – 8 jam (Roesli, Utami; penyunting Yuni Harlinawati 2012b).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) terdapat 4,3% dari bayi yang mendapatkan ASI pada hari pertama. Berdasarkan data Dinas K

esehatan Kota Bengkulu tahun 2022 didapatkan persentase pemberian ASI eksklusif di Kota Bengkulu tertinggi di puskesmas Beringin Raya 96,3% dan persentase pemberian ASI eksklusif terendah di puskesmas Sawah Lebar 17,1%. Survei awal yang dilakukan pada tanggal 18-21 Desember 2023, dengan melakukan wawancara pada 5 ibu post partum didapat

sebanyak 4 ibu yang mengatakan memberi bayi asi tambahan susu formula dikarenakan pengeluaran ASI ibu tidak lancar. 2 orang ibu mengatakan ASI tidak lancar karena pada saat lahir ASI tidak keluar, karena kurang istirahat ASI jadi berkurang sedangkan 2 orang ibu lainnya mengatakan memberikan susu formula dikarenakan ASI tidak keluar karena bayi banyak tidur sehingga frekuensi menyusui tidak teratur.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024 dengan populasi berjumlah 42 ibu post partum. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *systematic random sampling* sejumlah 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dari hasil wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan setiap variable dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dan pola istirahat ibu dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Post Partum

Perawatan Payudara	Kelancaran Pengeluaran ASI				Total	P Value
	Kurang Lancar		Lancar			
	N	%	N	%		
Kurang Baik	8	72,7	3	27,3	11	100
Baik	6	31,6	13	68,4	19	0,029
Total	14	46,7	16	53,3	30	100

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 11 orang ibu post partum yang melakukan perawatan payudara kurang baik. sebanyak 8 orang menunjukkan pengeluaran ASI kurang lancar dan sebanyak 3 orang yang pengeluaran ASI nya lancar. Tabel di atas juga menunjukkan 19 orang ibu post partum yang melakukan perawatan payudara baik, sebanyak 6 orang (31,6%) yang ASI kurang lancar dan sebanyak 13 orang (68,4%). Berdasarkan nilai *pearson chi-square* menunjukkan nilai p value sebesar $0,029 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu *post partum*.

Tujuan dilakukannya perawatan payudara yaitu untuk mencegah tersumbatnya saluran susu dan sirkulasi darah menjadi lancar sehingga ASI keluar dengan lancar, menghindari puting susu lecet, sakit dan infeksi serta menjaga keindahan bentuk payudara. Perawatan payudara dilakukan sejak usia kehamilan 7 bulan dan setelah melahirkan. Perawatan ini sebaiknya dilakukan setelah bayi lahir 1-2 hari dan dilakukan dua kali dalam sehari sebelum ibu mandi. Gerakan pada perawatan payudara dapat membantu dalam pengeluaran ASI serta meningkatkan volume ASI. Apabila adanya bendungan ASI yang menyebabkan rasa sakit, maka hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan perawatan payudara.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada ibu nifas di Puskesmas Sibuhuan dimana perawatan payudara berhubungan dengan produksi ASI dengan p -

value (0,001) dimana adanya perbedaan produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara (51). Penelitian yang dilakukan oleh Puput Kurnia Sari dkk tahun 2021 menyatakan bahwa perawatan payudara dapat memhubungani dalam pemberian ASI Eksklusif karena ibu yang melakukan perawatan payudara selama kehamilan dan setelah melahirkan membantu melenturkan puting dan membersihkan aliran ASI yang tersumbat sehingga bayi dapat diberikan ASI dengan lancar setelah lahir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak ibu menyusui yang tidak mengetahui langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara yang baik dan benar atau bahkan tidak melakukannya sama sekali. Dari 10 langkah dalam perawatan payudara hanya ada 3 ibu menyusui yang melakukannya secara keseluruhan dan sebagian besarnya tidak berurutan dan bahkan 18 lainnya tidak mengetahui langkah dalam merawat payudara. Berdasarkan jawaban ibu menyusui dari setiap pertanyaan ± 15 ibu yang melakukan langkah awal yaitu mencuci tangan dan membersihkan puting, hanya 5 ibu yang menggunakan baby oil ataupun minyak dalam mengompres kedua puting, yang melakukan pemijatan dengan “meletakkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara dan menarik ke atas melingkari payudara kemudian tangan dilepaskan dan dilakuan ± 20 kali” dan “menyangga payudara dengan tangan disesuaikan bagian kiri dan kanan kemudian

mengurut payudara dari pangkal payudara ke arah puting menggunakan genggaman tangan menyeluruh atau ruas-ruas jari dan dilakukan ± 20 kali” hanya dilakukan oleh ± 15 ibu, ± 14 ibu yang “selesai pengurutan mengompres payudara dengan air hangat dan dingin secara bergantian dan berulang kali” dan “mengeringkan payudara dengan handuk setelah dikompres”, sebagian kecil lainnya yaitu 10 ibu yang merangsang puting susu dengan waslap/ handuk kering yang digerakkan keatas dan kebawah beberapa kali dan 34 ibu menggunakan BH sesuai dengan ukuran pertumbuhan payudara.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa masih ada ibu yang kurang melakukan perawatan payudara mengalami produksi ASI tidak lancar. Peneliti berasumsi bahwa kejadian tersebut disebabkan kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat dan langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara. Kurangnya keinginan ibu untuk menambah informasi juga menyebabkan ibu tidak melakukan perawatan payudara baik selama hamil dan setelah melahirkan. Kejadian payudara bengkak atau puting lecet disebabkan karena ketidaksempurnaan *refleks letdown* yang menyebabkan penumpukan air susu di dalam *alveoli* Bayi yang masih haus atau tidak puas akan menambah kuat hisapan sehingga menimbulkan lecet pada puting susu dan nyeri. Hal ini akan menyebabkan kecemasan pada ibu, semakin ibu cemas dan stress berakibat pada kegagalan dalam menyusui (SURYANI, SURYANTARA, and PABIDANG 2023)

Agar proses menyusui berlangsung tanpa kesulitan salah satu faktor penting harus dipenuhi ialah kelancaran pengeluaran ASI. Seorang ibu yang menyusui membutuhkan tambahan kalori lebih banyak dan lazimnya supaya kelancaran ASI-nya maksimal. Selama hamil ibu tidak melakukan perawatan payudara, dan perawatan payudara hanya dilakukan pasca persalinan, maka akan menimbulkan beberapa masalah misalnya ASI tidak keluar,

puting susu tidak menonjol (Saryono dan Pramitasari, 2008), selain itu banyaknya ASI yang akan dihasilkan seorang ibu tidak tergantung pada besar payudara, tetapi gizi ibu selama hamil dan menyusui, serta cara menyusui bayi (Rizqiea and Istiningtyas 2019).

Menurut Indiarti (2007) cara meningkatkan kualitas ASI selain perawatan payudara juga diperlukan minum 8-12 gelas perhari, daun pucuk katuk dan sayur asin membuat air susu lebih banyak keluar, faktor jiwa pun penting. Cara yang terbaik untuk menjamin pengeluaran air susu ibu ialah bagaimana mengusahakan agar setiap kali menyusui buah dada betul-betul kosong, karena pengosongan buah dada dengan waktu tertentu itu merangsang kelenjar buah dada untuk membuat susu lebih banyak. Sebab-sebab buah dada akan terisap habis antara lain disebabkan bayi lemah, putting susu lecet, produksi susu berlebihan. Dalam hal buah dada belum kosong betul sehabis menyusui, biasanya harus dikosongkan dengan jalan memompa atau mengurut. Susu yang diperas itu boleh diberikan pada bayi (Alfaridh et al. 2021). Beberapa penyebab ASI tak mau keluar kebanyakan memang karena faktor psikis. Jika memang sejak awal diniatkan dan diyakini untuk memberikan ASI, makin kurang persiapan, tekanan pada pikiran, atau ketidakmauan karena berbagai alasan, akan menghambat keluarnya ASI. Tapi, pada umumnya, masalah tidak keluar atau terhambatnya ASI dikarenakan dua hal: ASI kepenuhan dan saluran susu tersumbat. Hal ini dapat dilihat dari item pertanyaan mengompres kedua puting payudara dengan sabundan menggunakan BH yang menopang payudara.

Menurut Saryono dan Pramitasari (2008), Pada saat hamil, ukuran payudara membesar karena bertambahnya saluran-saluran air susu, sebagai persiapan laktasi. Kondisi payudara biasanya akan berubah-ubah setelah tiga hari pasca melahirkan. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil

mengonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui.

Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara. Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Secara fisiologis menurut Rustamb (2020) sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan.

Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Hal ini dapat dilihat dari item pertanyaan melakukan pengurutan pada payudara dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dengan gerakan (keatas, kesamping, kebawah, dan kedepan) sambil menghentakkan, melakukan pengurutan pada payudara dengan jari-jari tangan, mengompres payudara dengan air dingin setelah melakukan pengurutan dan mengakhiri mengompres payudara dengan air hangat. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Yanti 2019)

Tabel 4.2 Hubungan Pola Istirahat ibu Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Post Partum

Pola Istirahat	Kelancaran Pengeluaran ASI				Total	P Value
	Kurang Lancar		Lancar			
	N	%	N	%		
Kurang Baik	11	73,3	4	26,7	15	100
Baik	3	20	12	80	15	100
Total	14	46,7	16	53,3	30	100

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu post partum yang mempunyai pola istirahat kurang baik, 11 orang (73,3%) diantaranya menunjukkan pengeluaran ASI kurang lancar dan sebanyak 4 orang (26,7%) yang pengeluaran ASI nya lancar. Tabel di atas juga menunjukkan 15 orang ibu post partum yang mendapat pola istirahat baik, sebanyak 3 orang (20%) yang ASI kurang lancar dan sebanyak 12 orang (80%) menunjukkan pengeluaran ASI lancar. Berdasarkan nilai pearson chi-square menunjukkan nilai p value sebesar 0,003 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan pola istirahat dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum.

ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber makanan yang memiliki berbagai zat gizi penting yang di butuhkan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI sebagai makanan yang terbaik dapat diberikan pada bayi sejak dilahirkan. Produksi dan pengeluran ASI dihubngani oleh hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin memengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin menghubungkan proses pengeluaran ASI.

Kelancaran pengeluaran ASI dihubngani beberapa faktor, diantaranya pola istirahat. Istirahat merupakan salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi khususnya pada ibu menyusui. Kurangnya waktu istirahat pada ibu menyusui akan memicu

kelelahan dan peningkatan emosi ibu sehingga dapat menimbulkan stress yang akan mengganggu produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 15 orang ibu post partum yang mempunyai pola istirahat kurang baik, 11 orang (73,3%) diantaranya menunjukkan pengeluaran ASI kurang lancar dan sebanyak 4 orang (26,7%) yang pengeluaran ASI nya lancar. Tabel di atas juga menunjukkan 15 orang ibu post partum yang mendapat pola istirahat baik, sebanyak 3 orang (20%) yang ASI kurang lancar dan sebanyak 12 orang (80%) menunjukkan pengeluaran ASI lancar. Berdasarkan nilai *pearson chi-square* menunjukkan nilai p value sebesar $0,003 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pola istirahat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Istirahat sebagai kebutuhan dasar dibutuhkan oleh semua orang, dan untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur. Fisiologi terjadinya tidur melibatkan perubahan fungsi sel saraf otak yang aktif dan dinamis. Beberapa bagian otak yang terlibat dalam tidur-bangun adalah *Reticular Activating System* (RAS), nukleus raphe dan formasi retikular kaudal, jadi selama tidur, otak kita tidak tidur. RAS dibagian atas batang otak diyakini memiliki sel-sel khusus yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, memberi stimulus visual, pendengaran, nyeri, dan sensori raba, serta emosi dan proses pikir. Pada saat sadar, RAS melepaskan katekolamin dan saat tidur terjadi pelepasan serum serotonin. Sedangkan *Ascending Reticular Activating System* (ARAS), adalah suatu proyeksi serabut difus yang menuju bagian area diforebrain. Nuklei retikular talamus juga masuk dalam ARAS, yang juga mengirimkan serabut difus kesemua area dikorteks serebri. Tahapan tidur dapat dibedakan menjadi dua yaitu *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yaitu masa transisi dan bangun (sadar) ketidur, serta berkaitan dengan relaksasi otot dan aktivitas

psikologis yang minimal. *Rapid Eye Movement* (REM) yaitu masa transisi dan sulit untuk dibangunkan, pada beberapa orang terkadang merasakan ingin bangun, tapi badannya tidak bisa untuk digerakkan (Widayati and Sahara 2020).

Faktor aktivitas sangat menentukan pola istirahat seseorang. Semakin banyak beraktivitas, maka semakin berkurang waktu untuk istirahat, oleh karena itu, program dan jadwal aktivitas harus diatur untuk memberikan proporsi dalam memenuhi standar tidur yang cukup. Holmes menyatakan standar pengukuran pembagian waktu aktivitas aktif, waktu aktivitas pasif dan waktu tidur dibagi secara profesional yaitu waktu beraktivitas aktif minimal 8 – 10 jam perhari, waktu beraktivitas pasif minimal 10 – 12 jam perhari dan waktu tidur minimal 8-10 jam perhari. Perhatian terhadap waktu tidur menjadi pertimbangan, agar setiap individu memerhatikan kesehatan dengan memahami proporsi waktu untuk menjaga kondisi fit atau bugar agar tidak mudah capek, lemas dan mudah terserang penyakit. Kestabilan kesehatan seseorang terlihat dari proporsi waktu bekerja, waktu rileks dan waktu istirahat. Perilaku hidup kurang sehat meningkat apabila waktu bekerja lebih banyak daripada waktu tidur (IWattimena and Hapsari 2014)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deswita (2018) dimana pola istirahat berhubungan pada produksi ASI dan responden yang memiliki pola istirahat cukup memiliki 6,545 kali lebih baik memproduksi ASI dibandingkan responden yang pola istirahat tidak cukup. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian Syiansiatun (2022) bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI. Adapun nilai *Odd Ratio* menunjukkan bahwa ibu dengan pola istirahat baik berpeluang 5,608 kali untuk memiliki produksi ASI yang cukup.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Tri Endah (2023)

yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI. Sejalan dengan penelitian Sari (2018), yang menyatakan ada hubungan yang

erat antara pola istirahat dengan produksi ASI (SURYANI, SURYANTARA, and PABIDANG 2023)

SIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat hubungan perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI dengan nilai p value sebesar $0,029 < 0,05$.
2. Terdapat hubungan pola istirahat dengan kelancaran pengeluaran ASI dengan nilai p value sebesar $0,003 < 0,05$.
3. Diharapkan pada pihak Puskesmas untuk meningkatkan kegiatan yang berkaitan dengan faktor yang dapat melancarkan prosuki ASI dan gizi yang baik terutama kepada ibu menyusui dalam kegiatan posyandu serta memberikan bimbingan ataupun konsultasi gizi dan laktasi terhadap ibu menyusui, memberikan penyuluhan dan menanggulangi masalah produksi ASI yang tidak lancar pada ibu menyusui. Selain itu hendaknya bidan berkoordinator bersama kader posyandu lebih menggiatkan lagi penyampaian informasi dan bimbingan laktasi pada ibu menyusui agar masalah kelancaran pengeluaran ASI yang ditemukan dapat teratasi

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaridh, Ahmad Yasin et al. 2021. "Peningkatan Kesadaran Dan Pengetahuan Tentang ASI Eksklusif Pada Remaja Dan Ibu Dengan Penyuluhan Serta Pembentukan Kader Melalui Komunitas 'CITALIA.'" *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)* 1(2): 119–27.
- Anita, Surya, Dewi Bancin, and Friska Sitorus. 2021. "Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil Tentang ASI Eksklusif Di Kelurahan Gedung Johor Medan." *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2(2): 41–44.
- Damanik, Veronica Anggreni. 2020. "Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas." *Jurnal Keperawatan Priority* 3(2): 13–22.
- Dwi, Mulyani, Waryana, and Sari Tjarono. 2019. "Pengaruh Pemberian Sertifikat Lulus ASI Eksklusif Terhadap Pencapaian ASI Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Godean Sleman Yogyakarta." *R Medicine* 6: 7–28.
- IWattimena, Inge, and Elisabet Widyaning Hapsari. 2014. "Promosi Kesehatan: Efektivitas Intervensi Penyuluhan Dan Bacaan Pada Ibu Menyusui." *Jurnal Ners Lentera* 2(1): 19–29.
- Kemenkes RI. 2022. Pusdatin.Kemendes.Go.Id *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.
- Kristanti, In, Cucu Herawati, and Desi Susilawati. 2019. "Kontribusi Faktor Internal Dan Eksternal Determinan Perilaku Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Baru Lahir." *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 245–57.
- Rey, R. 2017. "Rey, R. 2017. Kecukupan Asi the Factors Influencing Breast Milk Production With. *Jurnal Ilmiah MahasiswaFakultasKeperawatan,Vol2. Jurnal Ilmiah MahasiswaFakultasKeperawatan,Vol2* 7: 153–64.
- Rizqiea, Noerma Shovie, and Anita Istiningtyas. 2019. "Pengaruh Pemberian Bookletasi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu." *Jurnal Ilmiah Media Husada*. 8(1): 15–21.
- Roesli, Utami; penyunting Yuni Harlinawati, Ria Dahlianti. 2012a. *Panduan Inisiasi Menyusu Dini: Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.

- . 2012b. “Panduan Inisiasi Menyusu Dini: Plus ASI Eksklusif.” *Jakarta Pustaka Bunda*.
- SURYANI, TRI ENDAH, BIMA SURYANTARA, and SISWANTO PABIDANG. 2023. “Perbedaan Efektivitas Media Edukasi Weblog Dan Leaflet Tentang Pengetahuan Tanda Bayi Cukup Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.” *Journal Of Midwifery* 11(1): 168–79.
- Yanti, Desi Ari Madi. 2019. “Hubungan Asupan Protein Dengan Kecukupan ASI Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Pringsewu.” *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 7(1): 8.