

PEMANFAATAN MINYAK ZAITUN SEBAGAI MEDIA PERAWATAN PAYUDARA GUNA KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

Putu Dinda Okta Widariyani¹, Uswatun Kasanah², Lia Puspita Dewi³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

e-mail: uswatun@stikesbup.ac.id

Abstrak

Nifas merupakan periode setelah melahirkan hingga 6 minggu. Perawatan payudara pada ibu nifas penting dilakukan, misalnya perawatan payudara menggunakan minyak zaitun. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif. Jenis penelitian yaitu penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di PMB Kabupaten Buleleng tahun 2024 dari bulan Desember 2023 sampai Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini 130 ibu nifas dan sampel 32 ibu nifas. Menggunakan Teknik sampling purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan bahwa nilai pearson chi-Square adalah X^2 hitung (52,096) lebih kecil dari X^2 Tabel (36,41) ($52,096 > 36,41$) dan effect size mempengaruhi Phi lebih besar dari 0,05 ($1,276 > 0,05$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun pada ibu nifas. Disarankan untuk ibu nifas rajin melakukan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun.

Kata Kunci: Minyak Zaitun, Perawatan Payudara, Ibu Nifas

Abstract

Postpartum is the period after giving birth up to 6 weeks. Breast care for postpartum mothers is important, for example breast care using olive oil. The method in this research is quantitative. The type of research is descriptive analytical research with a cross sectional research design. This research was conducted at PMB Buleleng Regency in 2024 from December 2023 to February 2024. The population in this study was 130 postpartum mothers and the sample was 32 postpartum mothers. Using purposive sampling technique. Data collection uses observation and interview techniques. The results show that the Pearson chi-Square value is calculated X^2 (52.096) smaller than Table It was concluded that there was a relationship between breast care using olive oil in postpartum mothers. It is recommended that postpartum mothers diligently care for their breasts using olive oil.

Keywords: Olive Oil, Breast Care, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Peran ibu dalam memberikan nutrisi kepada bayinya sangat penting karena untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. ASI merupakan makanan alami yang baik untuk bayi dan memiliki banyak sekali manfaat serta ASI mengandung kurang lebih 500 jenis nutrisi (1). Beberapa manfaat ASI yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian pada bayi akibat diare dan infeksi, serta sebagai sumber nutrisi dan energi bagi bayi (2). Manfaat pemberian ASI bagi ibu yaitu dapat mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, produksi ASI menjadi lancar, sebagai salah satu metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, serta membantu menurunkan berat badan berlebih dengan cepat setelah kehamilan (Setyorini, Amelia dan Setianingsih, 2021).

Pada peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012 dalam (4) tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pasal 6 menyebutkan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada Bayi yang dilahirkannya. Dalam keputusan menteri kesehatan nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 (dalam Ampu, 2021) tentang pemberian ASI secara Eksklusif di Indonesia selama 6 bulan dan dianjurkan dilanjutkan sampai 2 tahun atau lebih dengan pemberian makanan tambahan yang sesuai.

Ada beberapa cara untuk membantu merangsang hormone prolactin dan oksitosin ibu nifas adalah dengan melakukan perawatan payudara yang benar dengan cara memeras ASI, melakukan perawatan dan melakukan pemijatan pada daerah payudara, rajin membersihkan puting, menyusui bayi sesering mungkin, dan melakukan pijat oksitosin (Khasanah, Umarianti dan Prastyoningsih, 2019).

Perawatan payudara menggunakan minyak zaitun bisa memberikan beberapa manfaat untuk kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Minyak zaitun mengandung berbagai nutrisi penting seperti vitamin E dan lemak sehat, yang dapat membantu menjaga kesehatan dan elastisitas kulit payudara. Ini bisa membantu mencegah

retakan atau kerusakan pada kulit payudara yang dapat mengganggu kelancaran produksi ASI. Minyak zaitun adalah salah satu bahan alami yang telah digunakan secara tradisional untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI. Minyak zaitun mengandung berbagai nutrisi yang dapat membantu merangsang produksi ASI dan memiliki senyawa seperti fenol, tokoferol, sterol, pigmen, dan squalene yang dapat melembutkan dan melenturkan kulit (Rompis dan Pandaleke, 2022).

Pada prosesnya, perawatan payudara menggunakan minyak zaitun pada ibu nifas, dapat melancarkan dan memperbanyak jumlah ASI yang keluar. Jumlah ASI yang keluar sangat menentukan asupan gizi bagi bayi. Dalam proses menyusui tidak hanya dibutuhkan kelancaran ASI akan tetapi juga membutuhkan berapa banyak ASI yang dikeluarkan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini dua variabel penelitian yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independent yaitu "Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun". Sedangkan variabel dependen yaitu "Kelancaran Pengeluaran ASI".

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional yaitu suatu metode pengambilan data yang dilakukan pada suatu waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas periode bulan September 2023 sampai dengan bulan Pebruari 2024 berjumlah 130 ibu nifas dan sampel yang digunakan adalah 32 ibu nifas

Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*, dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang pengeluaran ASI-nya tidak lancar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan di Kabupaten Buleleng menggunakan kuisioner dengan banyak sampel adalah 32 ibu nifas

yang melakukan perawatan payudara. Berdasarkan hasil penelitian tersebut

selanjutnya dapat disajikan dalam tabel frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel 1. Frequency Perawatan Payudara

Perawatan Payudara	F(n)	%
Ya	31	96,875
Tidak	1	3,125
Jumlah	32	100

Berdasarkan hasil pada tabel 1. diatas diketahui bahwa dari 32 ibu nifas yang melakukan perawatan pada payudara terdapat 1 ibu nifas yang tidak melakukan

perawatan payudara dengan persentase 3,125%, 31 ibu nifas melakukan perawatan payudara 96,875%.

Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan di Kabupaten Buleleng menggunakan kuisioner

dengan banyak sampel adalah 32 ibu nifas yang memberi pernyataan pada kelancaran pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian tersebut selanjutnya dapat disajikan dalam tabel frekuensi dan histogram sebagai berikut.

Tabel 2. Kelancaran Pengeluaran ASI

Kelancaran Pengeluaran ASI	F(n)	%
Lancar	30	93
Tidak Lancar	2	7
Jumlah	32	100

Dilihat dari rata-rata kelancaran Berdasarkan hasil pada tabel 2. diatas diketahui bahwa kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas lancar serta dilihat dari rata-rata

kelancaran ASI ibu nifas sebanyak 30 ibu nifas dan sebanyak 2 ibu nifas mengalami tidak lancarnya pengeluaran ASI.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI

Perawatan Payudara	Pengeluaran ASI				Total %	
	Lancar	%	Tidak Lancar	%		
Ya	31	96,875	1	3,125	32	100
Tidak	1	3,125	31	96,875	32	100
Total	32	100	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 3. tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami pengeluaran ASI lancar adalah

responden yang melakukan perawatan payudara yaitu 31 orang (96,875%). Sedangkan sebagian besar responden yang

pengeluaran ASI tidak lancar adalah responden yang tidak melakukan perawatan payudara yaitu 1 orang (3,125%).

Dari data diatas menunjukkan bahwa dengan dilakukannya perawatan payudara dapat melancarkan ASI pada ibu nifas. Selain itu ada satu ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara dan tidak lancarannya pengeluaran ASI. Dilihat dari ibu yang tidak melakukan perawatan payudara dan tidak lancarannya pengeluaran ASI ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya yaitu kurang percayanya ibu nifas

tentang perawatan payudara menggunakan minyak zaitun serta dukungan dari keluarga yang tidak optimal.

Selain itu menurut (Aprilia dan Krisnawati, 2019) menyatakan bahwa Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, ketenangan jiwa dan fikiran, anatomis payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol.

Tabel 4. Hubungan Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	52,096 ^a	24	,001
Likelihood Ratio	24,321	24	,443
Linear-by-Linear Association	16,761	1	,000
N of Valid Cases	32		

a. 35 cells (97,2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Tabel 5. Phi Hubungan Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI

Symmetric Measures			
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	1,276	,001
	Cramer's V	,737	,001
N of Valid Cases		32	

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS dapat dilihat Pada tabel 4. dan tabel 5. hubungan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun pada ibu nifas dengan kelancaran pengeluaran ASI menunjukkan bahwa nilai pearson chi-Square adalah 37,15 lebih kecil dari df 24 tabel 52,096 ($52,096 > 36,41$) dan effect size mempengaruhi *Phi* lebih besar dari 0,05 ($1,276 > 0,05$).

PEMBAHASAN

a. Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui bahwa dari 32 ibu nifas terdapat

96,875% yang melakukan perawatan payudara dan 3,125 % tidak melakukan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun. Penemuan ini sejalan dengan Gustirini (2021) pada penelitian ini menunjukkan sebgaaian besar responden melakukan perawatan payudara sebesar 70 % dan penelitian lainnya suprayitno (2018) bahwa 76% ibu menyusui melakukan perawatan payudara. Payudara merupakan salah satu bagian yang harus diperhatikan oleh ibu nifas dikarenakan payudara merupakan organ esensial sebagai penghasil ASI yaitu makanan utama bagi bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin.

Perawatan payudara dapat dilakukan mulai dari kehamilan dan sampai ibu memasuki masa nifas sebagai upaya untuk meningkatkan produksi air susu ibu. Perawatan payudara dapat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolactin dan oksitocin (Sari, 2020). Pelaksanaan IMD tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI, sedangkan faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen dan keberadaan perokok pasif (Safitri, 2016).

Teori saryono dan Pramitasari dalam (10) menyatakan bahwa perawatan payudara merupakan suatu kebutuhan hidup yang baru saja melahirkan dan ini suatu tindakan yang sangat penting untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Menurut kumala dalam (10) Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Manfaat perawatan payudara diantaranya dapat merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar dan mencegah penyumbatan pada payudara.

Hasil ini sejalan dengan Khotimah (2022) tentang perawatan payudara menggunakan minyak zaitun. Pada penelitian ini efektif perawatan payudara menggunakan minyak zaitun dan bertujuan untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Selain itu rutin melakukan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun dapat membantu menjaga kulit tetap lembab dan terhidrasi. Penggunaan rutin dapat meningkatkan kelembapan kulit di area payudara, menjadikannya lebih halus dan lembut. Kaya akan vitamin E dan antioksidan, minyak zaitun membantu melawan kerusakan oksidatif yang dapat menyebabkan penuaan dini. Dengan demikian, perawatan ini dapat membantu meningkatkan elastisitas kulit, mengurangi kemungkinan munculnya keriput dan garis halus.

b. Kelancaran Pengeluaran ASI

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui bahwa kelancaran pengeluaran ASI

pada ibu nifas sudah baik dan lancar serta dilihat dari rata-rata kelancaran ASI dengan 30 ibu nifas dan sebanyak 2 ibu nifas mengalami tidak lancaranya pengeluaran ASI. Penemuan ini sejalan dengan (Rahmatia, Harliani dan Basri, 2019) menyatakan bahwa kelancaran ASI setelah diberikan perawatan payudara pada kelompok eksperimen terdapat 15 orang (100%) yang ASInya lancar. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 10 orang (67%) yang ASInya lancar dan 5 orang (33%) yang ASInya tidak lancar.

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan nutrisi yang dihasilkan oleh payudara ibu untuk memberi makan bayi yang baru lahir. Sebagai sumber makanan alami pertama dan utama untuk bayi, ASI memiliki komposisi yang unik dan dinamis, yang beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Komposisi ASI mencakup berbagai nutrisi esensial, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, enzim, dan faktor pertumbuhan, serta memiliki komponen imunologis yang sangat penting untuk melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. ASI memberikan manfaat kesehatan yang tak terhitung jumlahnya, tidak hanya bagi bayi tetapi juga bagi ibu. Bagi bayi, ASI mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif optimal, membantu mencegah infeksi, mengurangi risiko pengembangan kondisi kronis di kemudian hari seperti obesitas dan diabetes tipe 2, serta meningkatkan kelangsungan hidup pada bulan-bulan pertama kehidupan. Bagi ibu, menyusui membantu uterus kembali ke ukuran sebelum kehamilan lebih cepat, mengurangi risiko perdarahan pascapartum, serta menurunkan risiko beberapa jenis kanker, seperti kanker payudara dan ovarium. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.

c. Hubungan Perawatan Payudara Menggunakan Minyak Zaitun Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS dapat dilihat Pada tabel 4 dan 5 hubungan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun dengan

kelancaran pengeluaran ASI menunjukan bahwa nilai *pearson chi-Square* adalah X^2 hitung (52,096) lebih kecil dari X^2 Tabel (36,41) ($52,096 > 36,41$) dan *effect size* mempengaruhi *Phi* lebih besar dari 0,05 ($1,276 > 0,05$). Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Buleleng.

Hubungan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun pada ibu nifas memiliki dampak positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Minyak zaitun, yang telah lama dikenal karena kandungan nutrisinya yang tinggi, dapat memberikan manfaat tambahan pada perawatan payudara selama masa nifas. Perawatan payudara menggunakan minyak zaitun pada ibu nifas merupakan pendekatan alami yang dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI.

Minyak zaitun kaya akan asam lemak tak jenuh, vitamin E, dan antioksidan, yang semuanya berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kelembaban kulit di sekitar payudara. Minyak zaitun dapat juga digunakan sebagai pelumas alami pada payudara, membantu mengurangi kemungkinan terjadinya iritasi pada kulit. Kandungan vitamin E dalam minyak zaitun dapat mendukung regenerasi sel-sel kulit, memastikan kelembaban yang optimal, dan mengurangi risiko terbentuknya retakan atau lecet pada puting payudara.

Selain itu (Utari dan Desvira, 2021) dalam penelitiannya kelancaran produksi ASI pada kelompok intervensi (post test) sebanyak 52% responden memiliki kelancaran produksi ASI lancar, dan 8% memiliki kelancaran produksi ASI kurang lancar.

Sejalan penelitian yang dilakukan oleh Rahmatia (2019), pada penelitiannya menyatakan bahwa Perawatan payudara adalah suatu cara memperlihatkan secara langsung pada ibu nifas tentang cara perawatan payudara melalui pemberian rangsangan pada otot-otot payudara untuk memperlancar ASI. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perawatan payudara tidak memberikan hasil yang bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Nopianti, Kasanah dan Hidayanti (2022)

menyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian pijat oksitosin dengan produksi ASI pada ibu nifas. Berdasarkan hasil ini disarankan untuk mengembangkan pelayanan dengan memberikan intervensi pijat oksitosin pada ibu nifas untuk membantu meningkatkan ASI.

Penelitian yang dilakukan Qiftiyah (2021) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian menggunakan korelasi Spearman dengan batasan signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$. Analisa hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan antara frekuensi perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI.

Selain itu, pijatan lembut menggunakan minyak zaitun pada payudara dapat merangsang sirkulasi darah di area tersebut. Pijatan ini dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, membantu mengoptimalkan produksi dan pengeluaran ASI. Pada gilirannya, hal ini dapat memastikan pasokan ASI yang cukup untuk bayi dan mengurangi risiko terjadinya penyumbatan saluran ASI. Penggunaan minyak zaitun juga dapat memberikan efek relaksasi pada ibu nifas. Aromanya yang lembut dapat menciptakan suasana yang tenang dan nyaman selama proses menyusui, memungkinkan ibu untuk merasa lebih rileks dan terkoneksi secara emosional dengan bayinya. Dengan merawat payudara menggunakan minyak zaitun secara teratur, ibu nifas dapat merasakan manfaat positif terhadap kesehatan dan kelancaran pengeluaran ASI. Perawatan ini tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan bayi.

Menurut Hermayanti (2012), manfaat ASI eksklusif sangatlah besar. Manfaat untuk bayi yaitu melindungi dari infeksi gastrointestinal, tercukupi kebutuhan zat gizinya, ASI juga mengandung zat protektif sehingga bayi jarang sakit.

Sejalan dengan penelitian Husnul (2022) Studi kasus ini dilakukan di wilayah Praktek Mandiri dinyatakan berhasil ditinjau dari hari ke 3 belum keluar kolostrum dan Ny. R belum rutin melakukan perawatan payudara setiap hari dan dikunjungi di hari ke 6 Produksi ASI Lancar. Pada langkah evaluasi keefektifan dari asuhan yang telah diberikan

meliputi pemenuhan kebutuhan akan bantuan apakah benar telah dipenuhi sesuai dengan kebutuhan sebagaimana rencana tersebut dapat dianggap efektif dalam pelaksanaannya.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Kamila (2019) menyatakan bahwa pada hasil penelitian, didapatkan seluruh ibu post partum yang dilakukan perawatan payudara sebanyak 22 orang (100%) tidak mengalami

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a. Perawatan payudara menggunakan minyak zaitun pada ibu nifas menunjukkan bahwa ibu nifas yang melakukan perawatan payudara sebesar 96,875 % dan yang kurang optimal melakukan perawatan payudara 3,125 %.
- b. Pada Kelancaran ASI dari 32 ibu nifas terdapat 30 (93%) ibu nifas ASI lancar dan 2 (7 %) ibu nifas ASI tidak lancar.
- c. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perawatan payudara menggunakan minyak zaitun dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dan dibuktikan dengan nilai *pearson chi-Square* adalah X^2 hitung (52,096) lebih kecil dari X^2 Tabel (36,41) ($52,096 > 36,41$) dan *effect size* mempengaruhi *Phi* lebih besar dari 0,05 ($1,276 > 0,05$)

Saran

- a. Bagi Institusi
Peneliti mengharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai sumber Pustaka dan bahan kajian di Stikes Bakti Utama Pati serta menjadikan penelitian ini sebagai kontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang teknik perawatan payudara yang efektif dan aman bagi ibu nifas. Melalui peningkatan praktik perawatan payudara, institusi dapat mendukung kesehatan optimal bagi ibu dan bayi yang baru lahir.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perawatan payudara pada ibu nifas dapat difokuskan pada menggali lebih dalam aspek-aspek tertentu yang masih perlu

bendungan ASI. Sedangkan pada ibu post partum yang tidak dilakukan perawatan payudara didapatkan 17 orang (77,3%) mengalami bendungan ASI. Hasil analisis *paired t-test* diperoleh *p-value* = 0,021, hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu post partum efektif dalam pencegahan terhadap bendungan ASI.

pemahaman lebih lanjut, serta mengeksplorasi inovasi dan pendekatan baru dalam memberikan asuhan kepada ibu nifas terkait perawatan payudara. Termasuk di dalamnya adalah pemahaman lebih lanjut tentang dampak dukungan sosial, tingkat stres, dan persepsi ibu terhadap praktik perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui.

Studi lebih lanjut dapat memfokuskan peran ayah dan anggota keluarga lainnya dalam mendukung perawatan payudara ibu nifas. Bagaimana keluarga dapat lebih terlibat dan memberikan dukungan yang positif dalam konteks perawatan payudara serta pengaruhnya terhadap keberhasilan menyusui dapat menjadi fokus penelitian.

c. Bagi ibu nifas

Dengan memberikan perawatan yang adekuat, ibu nifas dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya sejak awal, yang memiliki manfaat besar untuk kesehatan bayi.

Perawatan payudara yang rutin dapat membantu mencegah dan mengatasi berbagai komplikasi yang mungkin timbul, seperti mastitis (radang payudara), abses, atau nyeri payudara. Pemantauan yang cermat dan penanganan dini dapat mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan ini.

Perawatan yang baik dapat membantu menjaga kualitas dan kuantitas ASI. Stimulasi yang tepat pada payudara akan merangsang produksi ASI, sehingga bayi mendapatkan asupan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia D, Krisnawati AM. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2019;6(1):1–7. Available from: <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/199>
- Damanik Veronica Anggraeni. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *J Keperawatan Prior*. 2020;3(2):13–22.
- Falikhah N. ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan). *J Ilmu Dakwah*. 2014;13(26):31–46.
- Gustirini R. Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care J*. 2021;2(1):9–14.
- Husnul K, Yosi YK, Rifa ZM. Efektifitas Perawatan Payudara Dengan Minyak Zaitun Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Ny.R. *J Kesehat*. 2022;13(1):81–9.
- Kamila NA, Wathaniah S, Ameliawati I. Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018. *J Ilmu Kesehat Dan Farm* [Internet]. 2019;7(1):46–8. Available from: [file:///C:/Users/user/Downloads/Documents/576-Article Text-1896-1-10-20210330_2.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Documents/576-Article%20Text-1896-1-10-20210330_2.pdf)
- Khasanah AN, Umarianti T, Prastyoningsih A. Pengaruh Kompilasi Metode Bom Massage Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kelelahan Ibu Postpartum Di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen. 2019;1–9.
- Maulida Nopianti, Uswatun Kasanah, Amelia Nur Hidayanti. Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Produksi Asi Ibu Nifas Di Desa Ustutun Kecamatan Wetar Barat Kab. Maluku Barat Daya Tahun 2021. *J Ilmu Kebidanan dan Kesehat (Journal Midwifery Sci Heal*. 2022;13(1):14–9.
- Qiftiyah M, Rahmawati ES, Utami AP, Hurin'in NM. Hubungan Frekuensi Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Hari ke 4. *J Ilm Kesehat*. 2021;14(1):39.
- Rahmatia S, Harliani H, Basri M. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Nifas di RSUD Syeh Yusuf Kabupaten Gowa. *Nurs Insid Community*. 2019;1(3):68–73.
- Rompis O, Pandaleke P. Efektifitas Pijat Endorphine Dengan Menggunakan Minyak Zaitun Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas. 2022;l.
- Setyorini E, Amelia R, Setianingsih A. Efektivitas Menyusui Dini Terhadap Produksi ASI. *J Sains Kebidanan*. 2021;4(1):18–23.
- Sulymbona N, Russiska R, Marliana MT, Mutaharoh ES. Hubungan Cara Pemberian Asi Dengan Kejadian Masalah Pada Puting Lecet Di Uptd Puskesmas Nusaherang. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J*. 2021;12(1):97–106.
- Utari MD, Desvira N. Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rs.Pmc. *Menara Ilmu* [Internet]. 2021;15(2):60–6. Available from: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2448>
- Wulandari EW, Mutiara VS, Oktarina M, Yosiyanti M, Keraman B. Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat*. 2022;9(1):487–91.