

TINJAUAN PRODUKSI ASI BERDASARKAN KARAKTERISTIK IBU MENYUSUI DI TPMB IZORA MUARA SUGIHAN

A REVIEW OF BREAST MILK PRODUCTION BASED ON THE CHARACTERISTICS OF BREASTFEEDING MOTHERS AT THE IZORA MUARA SUGIHAN TPMB

Nita Aryani¹, Putu Lusita Nati Indriana², Eka Rahmawati³, Eka Afrika⁴

Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

email : nitaaryani8687@gmail.com,

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama dan terbaik bagi bayi, karena mengandung antibodi, bebas alergi, steril, dan tersedia sesuai kebutuhan. Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai karakteristik ibu, seperti pola makan, perawatan payudara, dan frekuensi isapan bayi. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus pengamatan menyeluruh terhadap karakteristik personal ibu menyusui (pola makan, perawatan payudara, dan stimulasi melalui isapan bayi) dalam satu kelompok populasi kecil dengan cakupan wilayah spesifik, yaitu di pelayanan mandiri bidan desa. Penelitian ini bertujuan meninjau produksi ASI berdasarkan karakteristik ibu menyusui di wilayah kerja TPMB Izora, Kecamatan Muara Sugihan, Kabupaten Banyuasin, Tahun 2024. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang terdaftar di wilayah kerja TPMB Izora sebanyak 43 orang. Hasil uji bivariat dengan *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan produksi ASI ($P\text{-value} = 0,002$), perawatan payudara dengan produksi ASI ($P\text{-value} = 0,008$), dan isapan bayi dengan produksi ASI ($P\text{-value} = 0,002$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh pola makan bergizi, perawatan payudara yang tepat, dan isapan bayi yang efektif.

Kata kunci: Isapan bayi; Perawatan payudara; Produksi ASI; Pola makan.

Abstract

*Breast Milk (ASI) is the primary and best nutrition for infants, as it contains antibodies, is allergy-free, sterile, and available as needed. The production of ASI can be influenced by various maternal characteristics, such as diet, breast care, and the frequency of the baby's suckling. The novelty of this research lies in the comprehensive observation of the personal characteristics of nursing mothers (diet, breast care, and stimulation through suckling) in a small population group with a specific regional coverage, specifically in the independent midwife service area. This study aims to review ASI production based on the characteristics of nursing mothers in the work area of TPMB Izora, Muara Sugihan District, Banyuasin Regency, in 2024. The research design uses a quantitative approach with an analytical survey method. The sample in this study consists of all nursing mothers registered in the work area of TPMB Izora, totaling 43 individuals. The results of the bivariate test with *chi-square* show that there is a significant relationship between diet and breast milk production ($P\text{-value} = 0.002$), breast care and breast milk production ($P\text{-value} = 0.008$), and infant suckling and breast milk production ($P\text{-value} = 0.002$). The conclusion of this study is that breast milk production is influenced by nutritious dietary patterns, proper breast care, and effective infant suckling.*

Keywords: Infant suckling; Breast care; Breast milk production; Diet.

Received: January 27th, 2025; 1st Revised July 30th, 2025;
Accepted for Publication : August 1st, 2025

© 2025 Nita Aryani, Putu Lusita Nati Indriana, Eka Rahmawati, Eka Afrika
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi yang terdiri dari banyak manfaat yaitu steril, selalu tersedia dalam suhu normal, tidak mengandung bahaya alergi, produksi sesuai kebutuhan bayi, dan mengandung antibodi. Oleh sebab itu, World Health Organization (WHO) menyarankan supaya bayi mendapatkan ASI selama enam bulan setelah bayi lahir. Selain dari pada itu ASI juga menjadi sumber utama kehidupan, sehingga diupayakan bayi hanya meminum ASI tanpa ada tambahan lainnya seperti susu formula, air teh, madu, air putih dan tanpa makanan pendamping atau sering disebut sebagai ASI Eksklusif (1).

Pada dasarnya nutrisi sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu nutrisi yang alami adalah ASI (air susu ibu) pemberian nutrisi secara alami ini biasanya dalam beberapa bulan pertama kehidupan bayi dan biasanya sering dikenal dengan nama ASI eksklusif (2).

Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa inilah hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang. Masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Ketika air susu mengalir dari payudara ibu, anak akan merasakan betapa besar curahan cinta, kasih sayang, dan kehangatan yang diberikan kepadanya (3).

Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat

mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Pada saat ibu menyusui kadang muncul keluhan dan kesulitan dalam menyusui, salah satunya adalah ASI yang tidak keluar dengan lancar. Pentingnya mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu seoptimal mungkin (4).

Menurut data profil kesehatan Indonesia tahun 2022 yaitu sebesar 61,5%. Persentase cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (80,1%), sedangkan persentase terendah di Provinsi Papua Barat (10,7%). Terdapat 9 (sembilan) provinsi yang belum mencapai target program tahun 2022 (5).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Sumatera selatan. Cakupan pemberian ASI eksklusif yang terhimpun di Sumatera Selatan tahun 2021 adalah sebesar 45,4%, belum mencapai target program. Cakupan ini menurun dibanding tahun 2020 dengan cakupan 51,6%. Kabupaten/kota dengan cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Kota Pagar Alam yaitu 76,7%, sedangkan yang terendah adalah Kabupaten OKU sebesar 13,8% . Cakupan pemberian ASI eksklusif di kota Palembang pada tahun 2021 sebesar 58,2% dan pada kabupaten Banyuasin sebesar 48,3% (6).

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 pikiran, anatomis payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol (7)

Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas,

maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi. Apabila ibu menyusui mengurangi makan atau menahan rasa lapar maka akan mengurangi produksi ASI. Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI (8).

Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan, sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar (9).

Pola makan ibu yang tidak seimbang di masa menyusui menyebabkan rentannya tubuh ibu, kelelahan yang sangat. Dampaknya produksi ASI akan menurun. Tubuh ibu telah bekerja keras dalam memproduksi ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Sehingga disarankan bagi ibu menyusui untuk tetap menjaga pola makan yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarah Melati davidson, dkk (2023) bahwa ada hubungan pola konsumsi makan dengan produksi ASI ibu menyusui (10).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2022) faktor makanan atau gizi berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI

dengan gizi seimbang. Psikologis ibu berpengaruh dengan kelancaran produksi ASI seperti ketenangan jiwa, takut dan stress. Isapan bayi berpengaruh dengan kelancaran produksi ASI seperti daya hisap dan bayi menggerakkan mulut. Perawatan payudara berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI dengan menjaga kebersihan payudara. Frekuensi penyusuan berpengaruh dengan kelancaran produksi ASI, semakin sering ibu menyusui dengan kedua payudara. Inisiasi Menyusu Dini berpengaruh dengan kelancaran produksi ASI yaitu sentuhan tangan bayi, emutan dan jilatan bayi 1 jam pertama (11).

Perawatan payudara merupakan tindakan merawat payudara selama masa nifas (masa menyusui) untuk meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara sangat penting dilakukan (12).

Penelitian ini meninjau produksi ASI berdasarkan karakteristik ibu menyusui di TPMB Izora Muara Sugihan Tahun 2024 dengan menitikberatkan pada faktor-faktor seperti pola makan, perawatan payudara, dan kekuatan isapan bayi yang secara langsung berperan dalam memperlancar atau menghambat produksi ASI. Berbeda dengan pendekatan umum yang hanya menyoroti aspek psikologis dan frekuensi menyusui, penelitian ini mengintegrasikan hubungan antara kualitas pola makan ibu, teknik serta intensitas perawatan payudara, dan efektivitas isapan bayi secara simultan dalam memengaruhi volume ASI. Pendekatan ini memberikan perspektif baru mengenai pentingnya interaksi antara faktor internal dan stimulasi langsung dari bayi sebagai indikator produksi ASI yang optimal.

Dengan demikian, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada analisis terfokus terhadap pengaruh pola makan, perawatan payudara, dan isapan bayi terhadap produksi ASI, yang belum dikaji secara spesifik dalam penelitian Sari, dkk (2022), yang lebih menyoroti aspek gizi umum, psikologis ibu, dan inisiasi menyusui dini.

Studi pendahuluan telah dilakukan di TPMB Izora. Didapatkan jumlah ibu Nifas dan menyusui pada 3 tahun terakhir. Tahun 2021 berjumlah 294 Ibu menyusui, Tahun 2022 berjumlah 280 ibu menyusui pada tahun 2023 berjumlah 247 ibu menyusui dan pada awal tahun 2024 berjumlah 43 ibu menyusui Berdasarkan pembahasan di atas, maka penelitian ini akan menganalisis Faktor-Faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja TPMB Izora.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survey

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis Bivariat

Variabel	Produksi ASI				Total		P-value	OR
	Cukup		Tidak Cukup		n	%		
	n	%	n	%				
Perawatan Payudara								
Benar	25	75,8	8	24,2	33	100	0,008	7,292
Salah	3	30,0	7	70,0	10	100		
Isapan Bayi								
Benar	27	75,0	9	25,0	36	100	0,002	18,000
Salah	1	14,3	6	85,7	7	100		
Total	28		15		43	100		

Sumber: Data Primer, 2024

analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu variable independen (pola makan, perawatan payudara dan isapan bayi) dan variabel dependen (produksi ASI) diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menyusui bayi berjumlah 43 Ibu menyusui di wilayah kerja TPMB Izora Kecamatan Muara Sugihan Kabupaten Banyuasin Tahun 2024. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik Total Sampling dimana peneliti mengambil seluruh populasi ibu menyusui yang melakukan kunjungan ke TPMB Izora dan peneliti membagikan Kuisisioner kepada ibu menyusui. Penelitian telah dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024 di TPMB Izora Kecamatan Muara Sugihan Kabupaten Banyuasin Tahun 2024.

Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *P-value* 0,008 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara Perawatan Payudara dengan Produksi ASI. Nilai OR didapat 7,292 artinya perawatan payudara yang benar memiliki peluang 7 kali lebih besar mempengaruhi Produksi ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara.

Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *P-value* 0,002 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara Isapan Bayi dengan Produksi ASI di TPMB Izora Kecamatan Muara Sugihan Kabupaten Banyuasi Tahun 2024. Nilai OR didapat 18,000 artinya Isapan bayi memiliki peluang 18 kali lebih besar mempengaruhi Produksi ASI

Pembahasan

Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI

Analisis ini dilakukan untuk mengalami distribusi frekuensi dan persentasi antara variabel dependen (produksi ASI) dan variabel independent (pola makan, perawatan payudara dan isapan bayi) dengan sampel 43 orang. Pada penelitian ini perawatan payudara dikategorikan menjadi dua yaitu ya (jika benar) dan tidak (jika salah)

Berdasarkan tabel 5.6 di atas dapat dilihat bahwa dari 43 responden yang melakukan perawatan payudara dengan benar dan mengalami produksi ASI yang cukup berjumlah 24 responden (58,1%) dan 7 responden (41 %) tidak mengalami cukup produksi ASI. Sedangkan responden yang melakukan perawatan payudara yang salah dan mengalami produksi ASI yang 3

responden (7,0%) dan 7 responden (16,3%) yang tidak cukup memproduksi ASI.

Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *P-value* 0,008 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara Perawatan Payudara dengan Produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Naingalis, dkk (2023) dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara massage payudara (perawatan payudara) dengan produksi ASI didapatkan *P-value* 0,001 < 0,05 (4).

Menurut teori Dian Wahyuni menyatakan bahwa perawatan payudara bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar sekresi ASI (13).

Peneliti berasumsi bahwa perawatan payudara bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, sirkulasi darah lancar dan menghindari terjadinya sumbatan pada putting susu, kebersihan pada payudara dapat bermanfaat sehingga memperlancar produksi ASI.

Hubungan Antara Isapan Bayi dengan Produksi ASI

Analisis ini dilakukan untuk mengalami distribusi frekuensi dan persentasi antara variabel dependen (produksi ASI) dan variabel independent (pola makan, perawatan payudara dan isapan bayi) dengan sampel 43 orang. Pada penelitian ini isapan bayi dikategorikan menjadi dua yaitu ya (jika benar) dan tidak (jika salah).

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat dilihat bahwa dari 43 responden Isapan bayi responden yang benar dan mengalami produksi ASI yang cukup berjumlah 27 responden (62,8 %) dan 9 responden (20,9%) isapan bayi benar tetapi tidak

cukup produksi ASI. Sedangkan dari 1 responden (2,3%) isapan bayi tidak benar dan memiliki cukup produksi ASI. 6 responden (14,0%) Isapan bayi tidak benar dan tidak cukup Produksi ASI.

Hasil uji statistik *chi square* didapatkan *P-value* 0,002 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara Isapan Bayi dengan Produksi ASI di TPMB Izora Kecamatan Muara Sugihan Kabupaten Banyuasi Tahun 2024. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sambas, dkk (2022) yang menunjukkan *P-value* $0,018 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin sering bayi menghisap payudara dengan benar ASI semakin sering diproduksi *P-value* $0,018 < 0,05$ (14).

Menurut teori (15) gerakan isapan yang berirama akan merangsang *glandula pituitaria posterior* untuk mensekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin yang berada di aliran darah akan memicu terjadinya kontraksi rahim. Kontraksi sel akan memeras air susu yang telah diproduksi untuk keluar dari alveoli menuju ke sistem duktus dan diteruskan ke *duktus laktiferus* dan masuk ke mulut bayi saat bayi menyusui.

Peneliti berasumsi isapan bayi merupakan sebuah rangsangan *glandula pituitaria posterior* untuk mensekresi hormon oksitosin. Hormone oksitosin dapat merangsang kontraksi pada rahim. Kontraksi sel akan memeras air susu yang telah di produksi sehingga hisapan bayi yang baik dapat berpengaruh pada produksi ASI pada ibu saat menyusui.

4. KESIMPULAN

produksi ASI pada ibu menyusui dipengaruhi secara signifikan oleh kombinasi dari pola makan, perawatan payudara, dan isapan bayi. Masing-masing faktor tersebut, ketika

ditinjau secara terpisah, juga memberikan dampak yang bermakna terhadap produksi ASI. Pola makan terbukti berperan dalam menunjang kelancaran ASI, begitu pula dengan perawatan payudara yang memiliki pengaruh signifikan. Isapan bayi pun memberikan kontribusi penting dalam proses ini. Dengan demikian, ketiga faktor tersebut secara keseluruhan berperan aktif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan jurnal ini, khususnya kepada TPMB Izora Kecamatan Muara Sugihan dan para ibu menyusui yang telah bersedia menjadi responden. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta fasilitas yang mendukung kelancaran penelitian ini. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya terkait produksi ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

1. Relica C, Mariyati. Komposisi Air Susu Ibu dan Pemberiannya Pada Bayi Dari Ibu Yang Terinfeksi Covid-19. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegah Covid-19 [Internet]. 2024;14(3):75–82. Available from: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
2. Nurul Asikin, Agrina A, Rismadefi Woferst. Hubungan Pola Makan Dengan

- Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *J Ilmu Kedokt dan Kesehatan Indones.* 2023;3(1):13–27.
3. Sembiring G, Damayani AD, Aziz MA, Gurnida DA. Efektivitas Model Edukasi Dan Dukungan Menyusui Untuk Meningkatkan Breastfeeding Self-Efficacy Dan Pemberian Asi Eksklusif: Scoping Review. *Media Penelit dan Pengemb Kesehatan.* 2024;34(2):440–53.
 4. Naingalis AL. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui : A Systematic Literature Review. *Chmk Midwifery Sci J [Internet].* 2023;6(2):451–451. Available from: <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/1188>
 5. Suryaningsih D, Yunitasari, Rahaor R. Gambaran Perilaku Ibu tentang Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuprik Merauke Tahun 2024. *Sci Techno Heal J [Internet].* 2024;2(2):117–23. Available from: <https://journal.sciencetechnohealth.com/index.php/JIKK/>
 6. Siti Amallia, Era Mardia Sari, Meta Rosdiana, Nelly Mariyam, Yessy Octa Fristika, Helni Anggraini. Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0 - 6 Bulan. *Ukhuwah J Pengabdian Kpd Masy.* 2023;1(1):43–8.
 7. Wulandari S, Nurlaela E. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Hubungan Dukungan Suami dengan Pemberian Asi Eksklusif: Literature Review. *Semin Nas Kesehatan.* 2021;(2018):2021.
 8. Azizah MN. Studi Literatur: Pengaruh Perinatal Depression dan Pola Konsumsi Ibu terhadap Kualitas ASI. *Media Gizi Kesmas.* 2023;12(1):427–33.
 9. Puspasari J, Fitria D, Rahmawati VY. Self-efficacy pada Ibu Postpartum dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif: Scoping Review. *J Keperawatan Cikini [Internet].* 2024;5(2):192–204. Available from: <https://jurnal.stikespgcikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/179>
 10. Davidson SM, Renyoet BS, Ningshy FK. Gambaran Kecukupan Gizi Ibu Menyusui Di Puskesmas Kalicacing Kota Salatiga Pada Masa Pandemi COVID-19. *J Gizi dan Kesehatan.* 2023;15(1):140–50.
 11. Sari DW, Ningrum NW, Hestiyana N. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi: Literatur Review. *Proceeding Sari Mulia Univ Midwifery Natl Semin.* 2022;4(01):398–405.
 12. Umayah Kumalasari, Tiara Permata Sari. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI pada Ibu Menyusui. *Antigen J Kesehat Masy dan Ilmu Gizi.* 2024;2(3):261–7.
 13. Wahyuni D, Dian Afriyani L, Nur Sinto Putri A, Eka Rahayu A, Kunci K, Payudara P, et al. Literature Review Hubungan Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI. *Univ Ngudi Waluyo.* 2022;1(2):2022.
 14. Sambas EK, Amelia GS, Hersoni S. Pengaruh Alat Kontrasepsi Hormonal

- Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Literature Review. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm.* 2022;22(1):157–67.
15. Relinawaty Sinaga, Ninsah Mandala Putri Br Sembiring. Pengaruh Pijat Woolwich (Rangsangan Pada Payudara) Terhadap Produksi Asi Pada Ibupost Partum Di Bpm Irma Suskilakecamatan Medan Marelankota Madya Medan Tahun 2022. *J Med Husada.* 2023;2(2):39–47.