

Hubungan Perawatan Payudara, Frekuensi Menyusui, dan Pola Istirahat Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi pada Ibu Nifas

The Relationship Between Breast Care, Breastfeeding Frequency, and Rest Patterns and Breast Milk Flow in Postpartum Mothers

Tarisa¹, Ratna Dewi², Merisa Riski³, Siti Aisyah⁴

¹²³⁴Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Email: tarisatarisa557@gmail.com

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI) merupakan faktor kunci keberhasilan menyusui dan dipengaruhi oleh perilaku serta kondisi ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perawatan payudara, frekuensi menyusui, dan pola istirahat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kustirah Kota Palembang tahun 2025. Desain penelitian adalah analitik observasional cross-sectional. Sampel sebanyak 36 ibu nifas di PMB Kustirah Palembang diperoleh melalui total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-Square* dengan $p\text{-value} \leq \text{nilai } \alpha = 0,05$. Perawatan payudara berhubungan signifikan dengan kelancaran pengeluaran ASI ($p = 0,000$). Frekuensi menyusui juga berhubungan signifikan ($p = 0,001$). Pola istirahat menunjukkan hubungan signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI ($p = 0,000$). Hasil menunjukkan bahwa praktik perawatan payudara yang baik, frekuensi menyusui yang cukup, dan pola istirahat memadai secara signifikan meningkatkan peluang kelancaran pengeluaran ASI. Rekomendasi: bidan di PMB perlu mengintensifkan edukasi dan dukungan praktis (teknik perawatan payudara, menyusui sering/on-demand, serta manajemen istirahat) untuk meningkatkan keberhasilan laktasi. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar direkomendasikan untuk memverifikasi temuan ini.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Frekuensi Menyusui, Pola Istirahat

Abstract

Smooth breast milk production is a key factor in successful breastfeeding and is influenced by the behavior and condition of postpartum mothers. This study aims to determine the relationship between breast care, breastfeeding frequency, and rest patterns on smooth breast milk production in postpartum mothers at PMB Kustirah Palembang City in 2025. The study design was analytic observational cross-sectional. A sample of 36 postpartum mothers at PMB Kustirah Palembang was obtained through total sampling. Data collection used questionnaires and observation sheets. Data analysis was performed using the chi-square test with a $p\text{-value} < \alpha = 0.05$. Breast care was significantly associated with smooth milk flow ($p = 0.000$). Breastfeeding frequency was also significantly associated ($p = 0.001$). Rest patterns showed a significant relationship with smooth milk flow ($p = 0.000$). The results indicate that good breast care practices, sufficient breastfeeding frequency, and adequate rest patterns significantly increase the chances of smooth milk flow. Recommendation: Midwives in PMB need to intensify education and practical support (breast care techniques, frequent/on-demand breastfeeding, and rest management) to improve lactation success. Further research with a larger sample is recommended to verify these findings.

Keywords: Breast Care, Breastfeeding Frequency, Rest Patterns

Pendahuluan.

Masa nifas yaitu periode penting yang ditandainya dengan berubahnya fisik dan psikologis pada ibu. Pada tahap ini, ibu mulai menyusui bayinya yang tidak hanya menjadi sumber utama nutrisi bagi bayi, tapi juga membentuk ikatan emosional antara ibu maupun anak (WHO, 2017). Keberhasilan menyusui sangat bergantung pada kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI), yang ditentukannya produksi ASI yang optimal. Bila produksi ASI terganggu, maka pengeluarannya juga akan terganggu sehingga kebutuhan bayi tidak terpenuhi secara optimal. (Triansyah et al., 2021).

Pemerintahan Indonesia sudah melakukan penancangan program wajib ASI eksklusif selama 6 bulan menjadi salah satu upayanya dalam menurunkan angka keamtian bayi. Berdasar pada data WHO tahun 2017, rata-ratanya cakupan pemberian ASI eksklusif baru mencapai 38%, masih jauh dari penargetan global 50% di tahun 2025 (WHO, 2017). Walaupun persentase ibu menyusui terlihat cukup tinggi, hanya 40% bayi di bawah usia enam bulan yang menerima ASI eksklusif, serta sekitar 45% yang masih menyusu hingga usia dua tahun. Optimalisasi menyusui yang diperkirakan bisa memberikan pencegahan lebih dari 823.000 kematian anak serta 20.000 kematian ibu setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2020).

Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif terus mengalami perubahan. Berdasar pada data SSGI tahun 2022, cakupan ASI eksklusif di Indonesia mencapai 74,73% (BPS, 2024), meningkat dari tahun lalu yaitu 73,97%. Di Provinsi Sumatera Selatan, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2024 yaitu 75,73% (BPS, 2024).

Meskipun demikian, banyak ibu nifas yang mempunyai kendala dalam proses menyusui, terutama pada awal nifas. Beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui yaitu ASI tidaklah segera keluar sesudah melahirkan, bayi sulit menghisap, kondisi puting susu ibu

yang tidak tertopang, ibu bekerja, serta pengaruhnya pengganti ASI (Rangkuti, 2015). Selain faktor fisik, aktor psikologis juga sangat berdampak terhadap produksi ASI.

Masa nifas yaitu masa yang penuh tekanan karena ibu harus menghadapi stresor contohnya kurangnya tidur, kelelahan fisik, perubahan hormon, serta kecemasan didalam melakukan perawatan bayi baru lahir maupun adaptasi dengan peran pengasuhan yang baru. Gangguan psikologis ibu nifas seperti stres dan cemas akan menunda permulaan laktasi dan menurunkan produksi ASI (Dimitraki et al., 2016). Lebih dari 80% kegagalan menyusui disebabkan faktor psikologis. (Thul et al., 2020).

Produksi ASI sangat mendapat pengaruh oleh hormon prolaktin serta oksitosin. Prolaktin memiliki tanggungjawab atas produksi ASI, dan oksitosin berperan dalam pengeluarannya ASI melalui refleksi *let-down* (C. . Agustina et al., 2016). Stres emosional bisa menghambat pelepasan oksitosin yang akhirnya mengganggu proses menyusui. Berdasar pada studi menunjukkan bahwasanya ibu yang mengalami stres dan kelelahan mempunyai kadar prolaktin lebih rendah dalam ASI dan serum, sehingga produksi ASI menurun (C. . Agustina et al., 2016).

Sebagai bentuk dukungan, pemerintah Indonesia sudah mengeluarkan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia No. 33 Tahun 2012 mengenai Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Didalam PP ini dijelaskan bahwasanya tiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkannya hingga berusia enam bulan, kecuali terdapat indikasi medis. Pasal-pasal didalam aturan tersebut mengatur mengenai kewajiban tenaga kesehatan, penyediaan fasilitas, hingga sanksi bagi pihak yang menghalangi pemberian ASI eksklusif. Selain itu, PP No. 33 Tahun 2012 juga mengatur terkait pentingnya pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) menjadi langkah awal

mendukung keberhasilan ASI eksklusif (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, 2012).

Salah satunya intervensi yang bisa memberikan dukungan memproduksi dan pengeluaran ASI ialah merawat payudara. Perawatan ini mampu merangsang hormon oksitosin erta prolaktin yang memiliki peranan didalam kelancaran ASI (Damanik, 2020). Selain itu, frekuensi menyusui juga berdampak langsung terhadap pengosongan payudara yang merupakan kunci utama dalam mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI. Semakin seringnya ibu menyusui atau memerah ASI, maka semakin kuat rangsangan untuk produksi ASI selanjutnya (Angriani et al., 2018; Yulianto et al., 2022).

Tidak kalah penting yaitu pola istirahat ibu nifas. Kurangnya istirahat dan kelelahan bisa mengganggu keseimbangan hormon dan menurunkan kualitas interaksi ibu dan bayi dalam proses menyusui. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwasanya ibu yang mendapatkan istirahat cukup cenderung lebih berhasil dalam menyusui dibandingkan ibu yang mengalami kelelahan dan stress.

Di Kota Palembang, Praktik Mandiri Bidan (PMB) menjadi salah satunya fasilitas layanan kesehatan yang seringlah dilakukan pengunjungan oleh ibu setelah melahirkan, baik untuk perawatan nifas maupun konseling menyusui. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana praktik perawatan payudara, kebiasaan menyusui, dan pola istirahat ibu nifas yang datang ke PMB di Palembang, serta sejauh mana faktor-faktor tersebut terkait dengan kelancarannya pengeluaran ASI.

Berdasar pada data di PMB wilayah kerja Kertapati Kustirah Palembang pada

tahun 2024 terdapat 252 orang ibu nifas sehingga rata-rata ibu nifas perbulan sebanyak 25-32 ibu. Sedangkan pada tahun 2025 di bulan Januari terdapat 22 ibu nifas, bulan Februari 24 orang, Maret 15 orang, dasertan April 24 orang, sehingga terdapat 85 ibu nifas.

Metode penelitian

Desain penelitiannya yaitu penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik memakai *cross sectional*, di mana data yang berkaitan dengan variable bebas (faktor risiko) serta variable terikat (akibat) dikumpulkan secara bersamaan. Tiap subjek penelitiannya hanyalah dilakukan pengamatan satu kali, serta pengukurannya dilaksanakan pada karakteristik ataupun variable subjek pada saat pemeriksaan berlangsung, yaitu penulis ingin mengetahui hubungan perawatan payudara, frekuensi menyusui serta pola istirahat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB kota Palembang tahun 2025. Ketiga variable tersebut bisa berhubungan dengan kelancaran ASI karena frekuensi menyusui memberi rangsangan biologis, perawatan payudara mendukung aspek fisik, dan pola istirahat menjaga kestabilan hormon dan emosi ibu. Ketiganya bisa membentuk ekosistem yang mendukung kelancaran ASI secara optimal. populasi yang dipakai yaitu seluruh ibu nifas di PMB Kustirah pada bulan Juni hingga Juli tahun 2025, dengan jumlah sebanyak 36 orang. Teknik pengambilan sampelnya yang dipakai pada penelitiannya yaitu purposive sampling, sehingga sampel penelitiannya yaitu seluruh ibu nifas di PMB Kustirah pada bulan Juni–Juli tahun 2025 sebanyak 36 orang

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Kustirah Kota Palembang 2025

Kelancaran Pengeluaran ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Lancar	12	33,3
Lancar	24	66,7
Jumlah	36	100,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas, didapat bahwa dari 36 responden, ibu nifas mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 24 responden (66,7%). Dan ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 12 responden (33,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perawatan Payudara di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025

Perawatan Payudara	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Melakukan	12	33,3
Melakukan	24	66,7
Jumlah	36	100,0

Berdasarkan Tabel 5.2 diatas, didapat bahwa dari 36 responden, sebanyak 24 orang (66,7%) telah melakukan perawatan payudara, Sedangkan 12 orang (33,3%) belum melakukannya.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui pada Ibu Nifas di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025

Frekuensi Menyusui	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	13	36,1
Cukup	23	63,9
Jumlah	36	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas, didapat bahwa dari 36 responden, 23 orang (63,9%) memiliki frekuensi menyusui yang cukup, Sedangkan 13 orang (36,1%) memiliki frekuensi menyusui yang kurang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Istirahat Ibu Nifas di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025

Pola Istirahat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Terpenuhi	16	44,4
Terpenuhi	20	55,6
Jumlah	36	100,0

Dari tabel .4 membuktikan bahwasanya terdapat 20 (55,6%) responden mempunyai pola istirahat terpenuhi dan 16 (44,4%) responden mempunyai pola istirahat tidak terpenuhi.

Tabel 5 Hubungan antara Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI di PMB Kustirah

Perawatan Payudara	Pengeluaran ASI				Jumlah		<i>p-value</i>	OR
	Lancar		Tidak Lancar					
	n	%	n	%	N	%		
Melakukan	22	91,7	2	8,3	24	100,0	0,000	55,000
Tidak Melakukan	2	16,7	10	83,3	12	100,0		
Jumlah	24		12		36			

Tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 24 responden yang melakukan perawatan payudara mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 22 responden (91,7%), dan yang tidak lancar melakukan perawatan payudara yang mengalami pengeluaran ASI sebanyak 2 responden (8,3%). Sedangkan dari 12 responden perawatan payudara yang tidak melakukan pengeluaran ASI sebanyak 2 responden (16,7%) dan yang tidak lancar pengeluaran ASI sebanyak 10 responden (83,3%).

Berdasar pada hasil uji statistik chi-square, adanya *p-value* yaitu 0,000 ($< \alpha = 0,05$), berarti ada korelasi yang bermakna antara perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu

nifas di PMB Kustirah Kota Palembang. Dengan demikian hipotesa yang membuktikan hubungan antara perawatan payudara dengan pengeluaran ASI terbukti secara statistic. Nilai Odd Ratio (OR) didapat 55,000 artinya responden yang melakukan perawatan payudara berpeluang 55,000 kali lebih besar mengalami ASI lancar dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara.

Tabel 6 Hubungan antara Frekuensi Menyusui Terhadap Pengeluaran ASI

Frekuensi Menyusui	Pengeluaran ASI				Jumlah		<i>p-value</i>	OR
	Lancar		Tidak Lancar					
	n	%	n	%	N	%		
Cukup	20	86,9	3	13,1	23	100,0	0,001	15,000
Kurang	4	30,7	9	69,3	13	100,0		
Jumlah	24		12		36			

Tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa dari 23 Responden yang frekuensi menyusui cukup pengeluaran ASI lancar sebanyak 20 responden (86,9%), dan frekuensi menyusui pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 3 responden (13,1%). Sedangkan dari 13 responden frekuensi menyusui yang kurang pengeluaran ASI sebanyak 4 responden (30,7%), dan yang tidak lancar pengeluaran ASI sebanyak 9 responden (69,3%).

Berdasar pada hasil uji statistik *chi-square*, didapat *p-value* yaitu 0,001 ($< \alpha = 0,05$), artinya ada korelasi yang bermakna antara frekuensi menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kustirah Kota Palembang. Dengan begitu hipotesa yang membuktikan ada korelasi antara frekuensi menyusui dengan pengeluaran ASI terbukti secara statistic. Nilai *Odd Ratio* (OR) didapat 15,000 artinya responden dengan frekuensi menyusui cukup berpeluang 15,000 kali lebih besar mengalami pengeluaran ASI lancar dibandingkan ibu nifas yang menyusui kurang.

Tabel 7 . Hubungan antara Pola Istirahat Terhadap Pengeluaran ASI di PMB Kustirah

Pola Istirahat	Pengeluaran ASI				Jumlah		p-value	OR
	Lancar		Tidak Lancar					
	n	%	n	%	N	%		
Terpenuhi	19	95	1	5	20	100,0	0,000	41.800
Tidak Terpenuhi	5	31,25	11	68,75	16	100,0		
Jumlah	24		12		36			

Tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa 20 responden Pola Istirahat yang terpenuhi pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 19 responden (95%), dan yang pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 1 responden (5%). Sedangkan dari 16 responden pola istirahat yang tidak terpenuhi melakukan pengeluaran ASI jumlahnya 5 responden (31,25%) dan yang tidak lancar pengeluaran ASI sebanyak 11 responden (68,75%).

Berdasar pada hasil uji statistik *chi-square*, didapat *p-value* yaitu 0,000 ($< \alpha = 0,05$), berarti adanya korelasi yang bermakna antara pola istirahat dengan pengeluaran ASI ibu nifas pada PMB Kustirah Kota Palembang. Dengan begitu hipotesa yang membuktikan ada hubungan antara pola istirahat dengan pengeluaran ASI terbukti secara statistic. Nilai *Odd Ratio* (OR) didapat 41,800 artinya responden yang pola istirahat terpenuhi berpeluang 41,800 kali lebih besar mengalami pengeluaran ASI lancar dibandingkan ibu nifas dengan pola istirahat tidak terpenuhi.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025 didapatkan bahwa dari 36 responden, yang memiliki pengeluaran ASI lancar 24 responden (66,7%), dan yang memiliki pengeluaran ASI tidak lancar 12 responden (33,3%). Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola tidur, nutrisi dan gizi, pengetahuan, stress dan kecemasan ibu selama masa nifas (Khusniyati & Purwati, 2024). Pendapat Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwasanya Usia dan tingkat pendidikan memengaruhi cara seseorang berpikir serta bertindak. Pada usia reproduksi yang sehat

(20-35 tahun), seseorang lebih aktif dalam masyarakat serta kehidupan sosial, maupun lebih siap mempersiapkan diri menuju usia tua. Mereka cenderung memanfaatkan waktunya untuk belajar. Tingkat pendidikan seseorang memengaruhi kemampuan belajarnya, makin tinggi pendidikannya, lebih mudah ia mendapatkan informasi. Semakin banyak informasi yang ia terima, makin banyak pula ibu yang bekerja penuh, hingga sulit memberi perhatian penuh kepada anak balitanya, bahkan kesulitan mengurusnya. Hal itu bisa menyebabkan gangguan pada pola makan balita ataupun kekurangan gizi yang diperlukan. Meskipun tidak semua ibu yang bekerja

tidak bisa mengurus anaknya, tetapi kesibukan serta beban kerja bisa membuat perhatian ibu pada kebutuhan dirinya serta anaknya berkurang, sehingga memengaruhi kesehatannya, termasuk kelancaran produksi ASI.

Kondisi payudara biasanya berubah di 3 hari pertama setelah persalinan, namun payudara tetap bisa terlihat kencang, terutama selama masa menyusui. Perawatan payudara yang tepat dan rutin akan memudahkan bayi menghisap ASI, merangsang keluarnya ASI, serta mengurangi risiko puting lecet. Teknik menyusui yang keliru bisa memengaruhi bentuk payudara. Secara fisiologis, perawatan payudara dengan stimulasi payudara akan merangsang hipofisis dan hormon progesterone akan keluar serta estrogen, sementara pemijatan bisa merangsang kelenjar ASI menghasilkan oksitosin. Perawatan payudara, atau breast care, tujuannya menjaga kebersihan serta meningkatkan dan melancarkan produksi ASI.

Tujuannya meliputi merangsang kelenjar ASI melalui Teknik pijat, mencegah bendungan ataupun pembengkakan, serta melenturkan maupun menguatkan puting. Perawatan sebaiknya dimulai segera sesudah bayi lahir serta dilakukan dua kali sehari, mencakup pengurutan payudara, pengosongan payudara, kompres, serta perawatan puting (Ningsih & Lestari, 2019). Hasil penelitiannya membuktikan bahwasanya terdapat 33 (91,7%) responden melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara membantu melenturkan puting susu yang bisa memperbaiki perlakuan menyusui dan mencegah masalah seperti payudara bengkak atau infeksi sehingga bisa melancarkan ASI (Khusniyati & Purwati, 2024).

Hasil penelitiannya membuktikan bahwasanya terdapat 23 (63,9%) responden mempunyai frekuensi menyusui kategori cukup, 13 (36,1%) responden mempunyai frekuensi menyusui kategori kurang. Frekuensi menyusui yaitu salah

satu cara untuk meningkatkan produksi ASI, dengan frekuensi ideal sekitar 8 kali sehari (Yulianto et al., 2022). Ibu yang rutin menyusui sesuai frekuensi yang dianjurkan berpeluang lebih besar menghasilkan ASI yang lancar. Hal itu karena frekuensi menyusui berperan dalam merangsang hormon pada kelenjar payudara; semakin seringnya bayi menyusu, semakin banyaknya ASI yang diproduksi serta dikeluarkan. Gangguan pada produksi ASI bisa menjadi penyebab utama kegagalan pemberian ASI. Faktor internalnya yang memengaruhi produksi antara lain kondisi fisik dan psikologis ibu, pengetahuan ibu, serta kondisi fisik bayi, sementara faktor eksternalnya mencakup inisiasi menyusui dini serta frekuensi menyusui.

Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan menyusui bayi sesering mungkin serta secara teratur. Frekuensi menyusui yang dianjurkan yaitu sekitar 8–12 kali per hari, dengan durasi 10–20 menit pada masing-masing payudara, serta interval menyusui setiap 1,5–2 jam. Kelancaran produksi ASI bisa dilihat dari tanda-tanda seperti bayi terlihat puas setelah menyusu, tertidur pulas, tidak menangis, tampak sehat, serta mengalami kenaikan berat badan sekitar 500 gram. Semakin sering bayi menghisap puting, semakin meningkat produksi ASI, sedangkan bila menyusu lebih jarang, produksi ASI akan menurun. Isapan bayi merangsang hormon prolaktin untuk mengatur sel-sel alveoli supaya memproduksi ASI, yang kemudian dikumpulkan dalam kantung ASI. Selain itu, isapan juga memicu hormon oksitosin untuk membuat otot di sekitar alveoli berkontraksi, hingga ASI terdorong menuju puting payudara.

Hasil penelitiannya memperlihatkan bahwasanya 16 responden (44,4%) mempunyai pola istirahat yang tidak terpenuhi, sedangkan 20 responden (55,6%) mempunyai pola istirahat yang terpenuhi. Istirahat yaitu kebutuhan dasar bagi setiap orang, karena tubuh

membutuhkan tidur untuk bisa berfungsi secara optimal (Yang et al., 2020). Secara fisiologis, tidur melibatkan aktivitas sel saraf otak yang tetap aktif serta dinamis. Beberapa bagian otak yang berperan dalam siklus tidur-bangun antara lain *Reticular Activating System* (RAS), nukleus raphe, serta formasi retikular kaudal. Selama tidur, meskipun tubuh beristirahat, otak tetap aktif; RAS di bagian atas batang otak mempunyai sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan serta kesadaran, merespon stimulasi visual, pendengaran, nyeri, sensori raba, serta memproses emosi dan pikiran

Saat seseorang dalam keadaan sadar, RAS melepaskan katekolamin, sedangkan saat tidur terjadi pelepasan serotonin serum. Ascending Reticular Activating System (ARAS) yaitu proyeksi serabut difus yang menuju area diencephalon, termasuk nuklei retikular talamus, yang kemudian mengirimkan serabut difus ke seluruh korteks serebri. Tahapan tidur terbagi menjadi dua, yaitu Non-Rapid Eye Movement (NREM), yang merupakan masa transisi dari sadar ke tidur dan berhubungan dengan relaksasi otot serta aktivitas psikologis minimal, dan Rapid Eye Movement (REM), yang merupakan tahap tidur yang sulit dibangun, di mana beberapa orang terkadang merasa ingin bangun tetapi tubuhnya tidak bisa digerakkan (Memar & Faradji, 2018). WHO (2018) menekankan bahwasanya kesehatan mental dan fisik ibu menyusui, termasuk tidur yang cukup dan pengurangan stres, yaitu faktor penting dalam keberhasilan menyusui. Hasil penelitiannya sama dengan penelitian Widayati et al. (2020), yaitu responden dengan pola istirahat buruk serta produksi ASI cukup berjumlah 3 orang (9,7%), sementara pola istirahat buruk serta produksi ASI baik berjumlah 5 orang (15,1%). Responden dengan pola istirahat baik serta produksi ASI cukup berjumlah 4 orang (12,9%), sementara pola istirahat baik serta produksi ASI baik berjumlah 23 orang (74,2%).

Hubungan Perawatan Payudara dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025. Hasil univariat mean didapat bahwa dari 36 responden yang melakukan perawatan payudara mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 24 responden (66,7%), dan yang tidak melakukan perawatan payudara yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 12 responden (33,3%). Sedangkan dari 24 responden yang melakukan perawatan payudara sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 22 responden (91,7%), dan yang tidak lancar melakukan perawatan payudara yang mengalami pengeluaran ASI sebanyak 2 responden (8,3%). Sedangkan dari 12 responden perawatan payudara yang tidak melakukan pengeluaran ASI sebanyak 2 responden (16,7%) dan yang tidak lancar pengeluaran ASI sebanyak 10 responden (83,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square*, didapat *p-value* sebesar 0,000 ($< \alpha = 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kustirah Kota Palembang. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan hubungan antara perawatan payudara dengan pengeluaran ASI terbukti secara statistic. Nilai *Odd Ratio* (OR) didapat 55,000 artinya responden yang melakukan perawatan payudara berpeluang 55,000 kali lebih besar mengalami ASI lancar dibandingkan ibu nifas yang menyusui tidak melakukan perawatan payudara.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Anggriani et al., (2023) Perawatan payudara yaitu tindakan yang dilaksanakan selama masa kehamilan hingga nifas dalam memberikan penjangaan kebersihan payudara, memperbaiki bentuk puting yang datar atau masuk ke dalam, serta membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI (Anggriani et

al., 2023). Payudara sendiri yaitu organ pelengkap reproduksi wanita yang memiliki fungsi mengeluarkan air susu selama masa laktasi. Pada masa kehamilan dan menyusui, payudara mengalami perubahan, salah satunya yaitu warna areola yang menjadi lebih gelap seiring bertambah usia kehamilan (Manuaba, 2015).

Hasil ini menunjukkan bahwasanya baik ibu yang melakukan ataupun yang tidak melakukan perawatan payudara sama-sama bisa mengalami kelancaran atau hambatan dalam pengeluaran ASI. Berdasar pada hasil penelitian (Sholeha et al., 2019) yang dilakukan di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal mengenai Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas membuktikan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI dengan nilai P yaitu 0,002.

Penelitian Ningsih & Lestari (2021) yang melaporkan adanya korelasi signifikan antara perawatan payudara serta produksi ASI ($p = 0,048$). Ketidaksignifikanan pada penelitiannya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan seperti asupan nutrisi, kondisi psikologis, maupun dukungan keluarga, sehingga efek perawatan payudara tidak tampak menonjol.

Penelitian Puspitasari (2020) yang menyebutkan bahwasanya perawatan payudara bisa membantu merangsang kelenjar mammae dan memperlancar aliran ASI, tetapi faktor lain seperti kondisi psikologis ibu, hormon prolaktin dan oksitosin, serta asupan nutrisi lebih dominan memengaruhi produksi ASI. Dengan demikian, meskipun perawatan payudara berkontribusi pada kesehatan payudara, namun bukan satu-satunya faktor penentu kelancaran ASI.

Peneliti berasumsi bahwasanya perawatan payudara tetap bisa memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI, selain dipengaruhi oleh faktor asupan makanan serta kondisi psikologis ibu.

Nutrisi yang cukup selama kehamilan dan masa nifas termasuk kalori, protein, lemak, vitamin, maupun mineral bisa meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Selain itu, ketenangan jiwa dan pikiran ibu juga penting, karena stres atau kecemasan bisa mengganggu keseimbangan hormon yang berperan pada produksi ASI. Perbedaan hasil penelitiannya kemungkinan dipengaruhi oleh variasi karakteristik demografi, desain penelitian, populasi, atau sampel yang berbeda, sehingga pada penelitiannya ditemukan tidak adanya korelasi signifikan antara perawatan payudara selama kehamilan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025. Hasil univariat mean didapat bahwa dari 36 responden dengan frekuensi menyusui yang cukup sebanyak 23 responden (63,9%), dan responden dengan frekuensi menyusui kurang sebanyak 13 responden (36,1%). dari 23 Responden yang frekuensi menyusui cukup pengeluaran ASI lancar sebagian besar 20 responden (86,9%), dan frekuensi menyusui pengeluaran ASI tidak lancar Sebagian besar 3 responden (13,1%). sedangkan dari 13 responden frekuensi menyusui yang kurang pengeluaran ASI sebanyak 4 responden (30,7%), dan yang tidak lancar pengeluaran ASI sebanyak 9 responden (69,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik chi-square, didapat p -value sebesar 0,001 ($< \alpha = 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara frekuensi menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kustirah Kota Palembang. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan pengeluaran ASI terbukti secara statistic. Nilai Odd Ratio (OR) didapat 15,000 artinya responden dengan frekuensi menyusui cukup berpeluang 15,000 kali lebih besar mengalami pengeluaran ASI lancar

dibandingkan ibu nifas yang menyusui kurang.

Menurut beberapa ahli, durasi dan frekuensi menyusui sebaiknya tidak diatur secara ketat atau dijadwal, melainkan dilakukan sesuai kebutuhan bayi (on demand). Pola ini dikenal sebagai *self-demand feeding* atau menyusui atas permintaan bayi. Menyusui tanpa pembatasan ini mampu merangsang produksi ASI secara optimal serta mencegah terjadinya pembengkakan pada payudara. Ibu disarankan menyusui ketika bayi menunjukkan tanda lapar, seperti menangis, bukan hanya karena ibu merasa perlu menyusui. Bayi yang sehat umumnya mampu mengosongkan satu sisi payudara dalam waktu sekitar 4 hingga 7 menit (Yulianto et al., 2022).

Hormon prolaktin diproduksi dan disekresikan oleh kelenjar hipofisis anterior. Prolaktin berfungsi untuk merangsang sel-sel alveoli di kelenjar payudara supaya memproduksi susu. Saat bayi menyusu dan memberi hisapan pada puting payudara, rangsangan ini mengirimkan sinyal ke hipotalamus yang kemudian memicu pelepasan prolaktin dari hipofisis anterior untuk produksi susu lebih lanjut (Kim, 2020).

Sementara itu, hormon oksitosin diproduksi oleh hipotalamus serta disimpan serta dilepaskan oleh hipofisis posterior. Oksitosin mengakibatkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara, sehingga susu yang sudah diproduksi bisa dikeluarkan (refleks letdown) melalui saluran susu menuju puting.

Selanjutnya, oksitosin akan merangsang kontraksi otot-otot halus di sekitar alveoli sampai ASI bisa keluar (Manuaba, 2012). Hal itu sejalan dengan penelitian Ningsih & Lestari (2019) yang membuktikan adanya korelasi signifikan antara frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI, dengan p-value 0,009 serta nilai OR = 18,6. Artinya, ibu yang memberi ASI ≥ 8 kali per hari mempunyai peluang 18,6 kali lebih besar untuk

menghasilkan ASI di kategori cukup dibandingkan ibu yang memberi ASI < 8 kali dalam 24 jam.

Penelitian lain oleh Yulianto et al. (2022) juga menemukan hubungan signifikan antara frekuensi menyusui dan kelancaran produksi ASI di wilayah kerja UPT Puskesmas Kalirejo Kabupaten Pesawaran, dengan p-value.

Penelitian Sudaryati (2018) juga membuktikan bahwasanya frekuensi menyusui berkaitan dengan rangsangan isapan pada payudara yang memicu produksi oksitosin serta prolaktin untuk menghasilkan ASI. Pola menyusu bayi bervariasi; sebagian bayi menghisap sedikit tetapi sering, sementara yang lain menyusu lebih lama namun dengan frekuensi jarang. Isapan bayi mempunyai peran penting dalam produksi ASI karena memengaruhi sekresi hormon pituitari yang berdampak pada kontraksi otot polos di payudara, sehingga mempermudah pembentukan dan pengeluaran ASI.

Peneliti berasumsi bahwa semakin sering ibu menyusui bayinya, maka semakin lancar pengeluaran ASI pada masa nifas. Frekuensi menyusui yang tinggi dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses pembentukan serta pengeluaran ASI. Sebaiknya, ibu yang jarang menyusui akan mengalami penurunan stimulasi pada payudara sehingga produksi ASI menjadi tidak optimal. Peneliti juga menganggap bahwa hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik menyusui, perawatan payudara, kondisi fisik dan psikologi ibu, serta dukungan keluarga. Namun, dalam penelitian ini peneliti menitikberatkan pada frekuensi menyusui sebagai faktor utama yang berhubungan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di PMB Kustirah Kota Palembang Tahun 2025. Hasil univariat mean didapat bahwa dari 36 responden dengan pola istirahat terpenuhi memiliki

ASI lancar 20 responden (55,6%), dan yang memiliki pola istirahat tidak terpenuhi mayoritas memiliki pengeluaran ASI yang lancar 16 responden (44,4%). dari 20 responden Pola Istirahat yang terpenuhi pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 19 responden (95%), dan yang pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 1 responden (5%). Sedangkan dari 16 responden pola istirahat yang tidak terpenuhi melakukan pengeluaran ASI sebanyak 5 responden (31,25%) dan yang tidak lancar pengeluaran ASI 11 responden (68,75%).

Berdasarkan hasil uji statistik chi-square, didapat p-value sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara pola istirahat dengan pengeluaran ASI ibu nifas di PMB Kustirah Kota Palembang. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan ada hubungan antara pola istirahat dengan pengeluaran ASI terbukti secara statistic. Nilai Odd Ratio (OR) didapat 41,800 artinya responden yang pola istirahat terpenuhi berpeluang 41,800 kali lebih besar mengalami pengeluaran ASI lancar dibandingkan ibu nifas dengan pola istirahat tidak terpenuhi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Istirahat yang cukup membuat ibu nifas lebih bugar serta sehat hingga bisa beraktivitas dengan baik, yang pada akhirnya berdampak positif pada produksi ASI. Karena itu, ibu nifas perlu memastikan kebutuhan istirahatnya terpenuhi, yaitu sekitar 7–8 jam per hari. Waktu istirahat ini bisa dipenuhi melalui tidur malam ataupun dikombinasikan dengan tidur siang. Bila tidur malam hanya berlangsung sekitar 5–6 jam, maka sebaiknya ditambahkan dengan tidur siang selama 1–2 jam supaya kebutuhan tidur tetap tercukupi. Akan lebih baik lagi bila ibu nifas bisa beristirahat penuh selama 8 jam per hari (Sufi, 2018).

Produksi ASI dipengaruhi oleh kualitas dan kecukupan waktu istirahat ibu, sebab hormon prolaktin yang berperan dalam pembentukan ASI dilepaskan dalam

jumlah lebih tinggi pada malam hari dibandingkan dengan siang hari.

Berdasar pada penelitian (Hikmah et al., 2023) yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang”, membuktikan bahwasanya dari 50 ibu menyusui, sebanyak 26 orang (52,0%) yang produksinya lancar mempunyai pola istirahat baik (54,0%), dengan hasil uji statistik membuktikan adanya korelasi signifikan antara pola istirahat dan produksi ASI (p-value = 0,000).

Penelitian (F. Agustina et al., 2023) juga membuktikan bahwasanya terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Baturaja Timur Kabupaten OKU.

Penelitian (Rusiana et al., 2024) menegaskan bahwasanya pola istirahat baik mendukung produksi ASI karena istirahat yang cukup membantu kesehatan fisik dan mental ibu, yang kemudian berdampak positif pada hormon prolaktin serta oksitosin yang sangat penting untuk produksi maupun pengeluaran ASI. Kurangnya pola istirahat bisa meningkatkan stres yang berdampak negatif pada keseimbangan hormon tersebut. Studi mengenai hubungan pola istirahat dengan kelancaran pengeluaran ASI juga membuktikan adanya hubungan signifikan dengan p-value $<0,05$ serta adanya korelasi negatif, artinya meskipun pola istirahat buruk, ada mekanisme atau faktor pendukung lain yang memastikan ASI tetap lancar (Suryani et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa pola istirahat yang baik berhubungan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Ibu yang memperoleh waktu istirahat cukup akan memiliki kondisi tubuh dan hormon yang seimbang, sehingga proses pembentukan dan pengeluaran ASI berlangsung optimal. Sebaliknya, kurang istirahat dapat menyebabkan kelelahan dan stress yang menghambat refleksi oksitosin, sehingga

pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Meskipun banyak factor yang memengaruhi produksi ASI, peneliti memusatkan perhatian pada pola istirahat karena merupakan factor sederhana yang dapat ditingkatkan melalui edukasi dan pendampingan. Oleh sebab itu, peneliti beramsusi bahwa ibu nifas dengan pola istirahat cukup akan memiliki pengeluaran ASI yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang kurang beristirahat.

Kesimpulan dan saran

Berdasar pada hasil penelitiannya serta analisis mengenai hubungan perawatan payudara, frekuensi menyusui, dan pola tidur terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kustirah, maka bisa disimpulkan yaitu: Ada hubungan perawatan payudara, frekuensi menyusui, dan pola istirahat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kustirah kota Palembang tahun 2025. Ada hubungan antara perawatan payudara dengan pengeluaran ASI di PMB Kustirah Palembang dengan $p\text{-value}$ yakni $0,000 < 0,05$. Ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan pengeluaran ASI di PMB Kustirah Palembang dengan $p\text{-value}$ yakni $0,001 < 0,05$. Ada hubungan antara Pola Istirahat dengan pengeluaran ASI di PMB Kustirah Palembang dengan $p\text{-value}$ yakni $0,000 < 0,05$.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada dosen pembimbing, PMB Kustirah Palembang, Orang tua dan saudara penulis, serta semua pihak yang telah berperan dalam penelitian

Referensi

Agustina, C. ., Hadi, & Widyawati, M. N. (2016). Aromatherapy Massage as an Alternative in Reducing Cortisol Level and Enhancing Breastmilk Production on Primiparous Postpartum Women in Semarang. *4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016 Globalizing*, 216–220.

- Agustina, F., Efrianty, N., Sartika, R. C. T., & Darussalam, H. (2023). Analisa Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap produksi ASI Ibu Menyusui. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 11(3), 124–132.
- Alam, S., & Syahrir, S. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Menyusui pada Ibu di Puskesmas Pattalassang Kabupaten Takalar. *Public Health Science Journal*, 8, 130–138.
- Alex, A., Bhandary, E., & McGuire, K. P. (2020). Anatomy and Physiology of the Breast during Pregnancy and Lactation. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1252, 3–7. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41596-9_1
- Alzaheb, R. A. (2017). A Review of the Factors Associated With the Timely Initiation of Breastfeeding and Exclusive Breastfeeding in the Middle East. *Clinical Medicine Insights: Pediatrics*, 11, 117955651774891. <https://doi.org/10.1177/1179556517748912>
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif (I). Pradina Pustaka. <https://repository.itspku.ac.id/306/1/NASKAH-METODOLOGI-PENELITIAN-KUANTITATIF-SUDAH-ISBN.pdf>
- Andina Vita Sutanto. (2018). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui : teori dalam praktik kebidanan profesional.
- Anggriani, Y., Fara, Y. D., & Pratiwi, F. (2023). Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(1), 79–83. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>

- Angriani, R., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran. Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Ibu, 2(1), 299–304.
- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6(1), 1–7. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/199>
- Arfiah. (2018). Pengaruh Pemenuhan Nutrisi Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Primipara. Jurnal Kebidanan, 8(2), 134. <https://doi.org/10.33486/jk.v8i2.60>
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- BPS. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2024. BPS. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html?utm_source=chatgpt.com
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. Jurnal Keperawatan Priority, 3(2), 13–22. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>
- Dimitraki, M., Tsikouras, P., Manav, B., Gioka, T., Koutlaki, N., Zervoudis, S., & Galazios, G. (2016). Evaluation of the effect of natural and emotional stress of labor on lactation and breast-feeding. Archives of Gynecology and Obstetrics, 293(2), 317–328. <https://doi.org/10.1007/s00404-015-3783-1>
- Emilda, S. (2022). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Pmb Misni Herawati Palembang Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan, 12(23), 100–107.
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas, 9(2), 45–46.
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Pernama, S. D. H., & Sumartiningsih, M. S. (2022). Metodologi Penelitian. In E. Safitry (Ed.), Suparyanto dan Rosad (2015. CV. Pena Persada.
- Froń, A., & Orczyk-Pawłowicz, M. (2024). Breastfeeding Beyond Six Months: Evidence of Child Health Benefits. Nutrients, 16(22). <https://doi.org/10.3390/nu16223891>
- Hasna, A. N., Murwati, M., & Susilowati, D. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 3(2), 74–77. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>
- Hikmah, Musa, S. M., & Putri, M. (2023). Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusudi di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang 2023. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal, 7(1), 32–43.
- Hipson, M., Handayani, S., Studi, P., Kebidanan, D.-I. I. I., & Aisyiyah, S. (2023). Hubungan perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 8(3).
- Huang, Y., Pang, H., Jin, S., Han, X., Liu,

- X., Yang, L., Zuo, S., Li, J., & Meng, D. (2018). Clinical characteristics of Poland's syndrome associated with breast cancer: Two case reports and a literature review. In *Journal of cancer research and therapeutics* (Vol. 14, Issue 7, pp. 1665–1669).
https://doi.org/10.4103/jcrt.JCRT_814_17
- Jogdeo, B. A., & Nilima R. Bhore. (2013). The Effect of Back Massage on Let Down Reflex among Mothers Who Had Undergone Cesarean Section. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(3), 250–252.
- Kalarikkal, S. M., & Jennifer L. Pflighaar. (2021). *Breastfeeding*. StatPearls Publishing.
- Kemkes RI. (2020). *Pedoman Pekan Menyusui Sedunia Tahun 2020: Dukong Menyusui untuk Bumi yang Lebih Sehat*.
- Kent, J. C., Hepworth, A. R., Langton, D. B., & Hartmann, P. E. (2015). Impact of Measuring Milk Production by Test Weighing on Breastfeeding Confidence in Mothers of Term Infants. *Breastfeeding Medicine*, 10(6), 318–325.
<https://doi.org/10.1089/bfm.2015.0025>
- Khasanah, N., Sukmawati, & P, D. A. (2020). Analisis Hubungan Durasi dan Frekuensi Menyusu terhadap Volume Asi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. *Jurnal Universitas Respati Yogyakarta*, 12(1), 554–563.
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 15–24.
- Kim, Y. J. (2020). Pivotal roles of prolactin and other hormones in lactogenesis and the nutritional composition of human milk. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 63(8), 312–313.
<https://doi.org/10.3345/cep.2020.00311>
- Kusumastuti, D. A., & Ediyono, S. (2022). Pengaruh Pendidikan Nutrisi Ibu Pada Inisiasi Dini Dan Praktik Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Indonesia Kebidanan Volume 6 Nomor 2* (2022) 91-98, 6(I), 8.
- Larasati, Y. (2019). Aplikasi Pijat Oksitosin Terhadap Let Down Reflex untuk Mengatasi Ketidakefektifan Pemberian ASI pada Ibu Postpartum. *Muhammadiyah Magelang*.
- Lestari, A. (2023). Hubungan antara Perawatan Payudara, Kondisi Psikologis Ibu dan Dukungan Suami dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 540–549.
<https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.175>
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding.
- Mansyur, N., & Dahlan, K. . (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. In Makara Printing Plus. Selaksa. file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22901>
- Memar, P., & Faradji, F. (2018). A Novel Multi-Class EEG-Based Sleep Stage Classification System. *IEEE Transactions on Neural Systems and Rehabilitation Engineering*, 26(1), 84–95.
<https://doi.org/10.1109/TNSRE.2017.2776149>

- Neville, M. C., & Keller, R. (1984). Accuracy of single- and two-feed test weighing in assessing 24 h breast milk production. *Early Human Development*, 9(3), 275–281. [https://doi.org/10.1016/0378-3782\(84\)90038-0](https://doi.org/10.1016/0378-3782(84)90038-0)
- Ningsih, F., & Lestari, R. M. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Pemberian Asi Terhadap Produksi Asi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 657–664. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.501>
- Norlita, W., & KN, T. S. (2017). Penggunaan Metode Marmet Untuk Melancarkan Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Eria Bunda Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 8(01), 123–126. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i01.544>
- Pandis, N. (2016). The chi-square test. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 150(5), 898–899. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2016.08.009>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, Permenkes RI (2012).
- Pillay, J., & Davis, T. J. (2023). *Physiology of Lactation*. StatPearls [Internet]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499981/>
- Qiftiyah, M. (2018). Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindes Permata BundaTuban). *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro*, 8(2), 39–43.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi asi ibu dengan intervensi. *Jurnal Ners*, 10(1), 9–19.
- Rangkuti, S. (2015). Upaya menekan angka kematian ibu melahirkan. *UJurnal Ilmiah Research Sains*, 1(3), 16–22.
- Rasmussen, K. M., Felice, J. P., O’Sullivan, E. J., Garner, C. D., & Geraghty, S. R. (2017). The Meaning of “breastfeeding” Is Changing and so Must Our Language about It. *Breastfeeding Medicine*, 12(9), 510–514. <https://doi.org/10.1089/bfm.2017.0073>
- Rejeki, P. S. (2019). Catatan Kami Tentang ASI. Oksana.
- Rivard, A. B., Galarza-Paez, L., & Peterson, D. C. (2023). *Anatomy, Thorax, Breast*. StatPearls [Internet]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519575/>
- Roesli, U. (2013). *Manajemen Laktasi*. IDAI.
- Rusiana, Hanum, P., Sitepu, E., & Turnip, L. (2024). Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di PMB BD Rehliasna Sebayang Tahun 2024.
- Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.491>
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. (2014). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). EGC.
- Sumarni, D. T., & Ratnasari, F. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum. *Journal for Quality in Women’s Health*, 4(1), 18–20. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.100>
- Suryani, T. E., Nababan, L., Hastuti, E., & Pratiwi, D. I. (2024). Hubungan perawatan payudara dan pola istirahat ibu dengan kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Basurek*,

- 9(2), 1–9.
<https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jkb/article/view/616/379>
- Tara Breathnach. (2022). Best breastfeeding positions for newborns (with pics). Immediate Media Company Limited.
- Thul, T. A., Corwin, E. J., Carlson, N. S., Brennan, P. A., & Young, L. J. (2020). Oxytocin and postpartum depression: A systematic review. *Psychoneuroendocrinology*, 120(June).
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104793>
- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A., & Rusydi, M. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gaceta Sanitaria*, 35, S168–S170.
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017>
- Wahyuningsih, H. P. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui (edisi tahu). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- WHO. (2017). Recommendations on newborn health: approved by the WHO Guidelines Review Committee. In Who.
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/newborn-health-recommendations/en/%0Ahttp://apps.who.int/
- Widayati, C. N., Yuwanti, Y., & Sahara, R. (2020). Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(2), 99–104.
<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vo17.iss2.96>
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya (Issue 1).
- Wulandari, P., Arifianto, & Putri Ana Fajrin. (2015). Pengaruh Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Let Down Refleks pada Ibu Postpartum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Kalibanteng Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3, 136–142.
- Yang, Y., Li, W., Ma, T.-J., Zhang, L., Hall, B. J., Ungvari, G. S., & Xiang, Y.-T. (2020). Prevalence of Poor Sleep Quality in Perinatal and Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 11(March), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00161>
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>
- Yuni Retnowati. (2016). Perbedaan Lama Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum yang Dilakukan Perawatan Payudara dengan Pijat Oksitosin. 2-TRIK:Tunas-Tunas Riset Kesehatan, 6. <https://doi.org/2089-4686>