

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Riris Sitorus^{1*}, Grace Erlyn Damayanti S², Desika Wali Pardede³,
Luci Riani Ginting⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

*Email korespondensi: ners.grace@gmail.com

Abstrak

ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan tidak sesederhana yang dibayangkan. Banyak kendala yang timbul dalam upaya memberikan ASI Eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Kendala dalam pemberian ASI secara dini yaitu dikarenakan produksi dan ejeksi ASI lebih sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, bentuk atau postur tubuh, mengencangkan otot tonus terutama otot rahim dalam proses involusi uteri serta membantu ibu untuk lebih rilek, nyaman dan segar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan desain penelitian *Posttest-only control design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah Kerja Puskesmas Berohol. Sampel yang diperoleh sebanyak 18 orang dimana kelompok kontrol dan intervensi masing-masing 9 orang dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *independent t test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi (nilai p 0,000). Maka diharapkan kepada bidan untuk mengajarkan ibu dan keluarga untuk melakukan senam nifas dan menganjurkan untuk dilakukan di rumah setelah nifas.

Kata kunci: *Senam nifas, produksi ASI, ibu nifas*

Article Info

Received date: 05 May 2023

Revised date: 20 May 2023

Accepted date: 30 May 2023

PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator kesejahteraan suatu negara. Target pada tahun 2030 yaitu mengakhiri kematian bayi baru lahir dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1000 KH (Kelahiran Hidup) dan Angka Kematian Balita 25 per 1000 KH (SDGs, tujuan-3). *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations of Children's Fund* (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih (WHO, 2020)

Air susu ibu (ASI) adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi

bayi (Yusrina & Devy, 2017). Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi, menyusui mempunyai peran penting untuk menunjang pertumbuhan, dan kelangsungan hidup bayi. Bagi ibu, menyusui dapat mengurangi mortalitas karena proses menyusui akan merangsang kontraksi uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan (Nasir et al., 2019).

ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Dua tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting, karena nutrisi yang optimal selama periode ini menurunkan morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan yang lebih baik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO, 2020).

Pada tahun 2020 WHO memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO (WHO, 2020). Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%, akan tetapi terjadi penurunan dibandingkan tahun 2020 yang sebesar 66,09%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Sumatera Utara adalah 42,1%. Angka ini memang telah melampaui target renstra 2020, tapi terjadi penurunan dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 44,9% (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2020 diketahui 90.207 bayi dari 234.812 bayi usia < 6 bulan diberi ASI eksklusif (38,42%). Angka ini mengalami penurunan dibandingkan cakupan 2019 (40,66%). Cakupan ASI eksklusif 2020 juga lebih dari target yang telah ditetapkan pada Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 yaitu 56,0%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Serdang Bedagai 40,84% masih jauh dari target renstra dinas kesehatan (Dinkes Provsu, 2021). Angka cakupan ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol adalah 56,5% dimana masih lebih rendah dari target renstra dinas kesehatan (Laporan Puskesmas Berohol, 2022).

Pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan tidak sesederhana yang dibayangkan. Banyak kendala yang timbul dalam upaya memberikan ASI Eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Kendala dalam pemberian ASI secara dini yaitu dikarenakan produksi dan ejeksi ASI lebih sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui. Ibu-ibu berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama post partum disebabkan karena puting lecet, payudara bengkak, kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar serta persepsi mereka tentang ketidakcukupan produksi ASI, sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya (Utami dkk, 2019).

Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, bentuk atau postur tubuh, mengencangkan otot tonus terutama otot rahim dalam proses involusi uteri serta membantu ibu untuk lebih rileks, nyaman dan segar. Keadaan ibu yang segar dan memiliki tubuh yang kuat dapat membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja optimal. Karena hormon akan bekerja aktif ketika sirkulasi darah lancar. Peningkatan metabolisme tubuh dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal (Saputri et al., 2020).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan desain penelitian *Posttest-only control design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah Kerja Puskesmas Berohol. Besar sampel pada penelitian ini 18 orang, dengan 9 orang kelompok kontrol dan 9 orang kelompok intervensi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *independent t test* pada tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Produksi ASI pada ibu nifas yang tidak dilakukan senam nifas

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean
Produksi ASI	Kontrol	9	180,00	55,678	18,559

Tabel 1 menunjukkan rerata produksi ASI pada ibu nifas yang tidak dilakukan senam nifas adalah 180,00 ml dengan standar deviasi 55,678 dan standar *error mean* 18,559.

Tabel 2. Produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan senam nifas

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean
Produksi ASI	Intervensi	9	414,44	73,163	24,388

Tabel 2 menunjukkan rerata produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan senam nifas adalah 414,44 ml dengan standar deviasi 73,163 dan standar *error mean* 24,388.

Tabel 3. Pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas

Kelompok Sampel	N	Mean	Beda Mean	Nilai p
Dilakukan senam nifas	9	180,00	234,444	0,000
Tidak Dilakukan senam nifas	9	414,44		

Tabel 3 menunjukkan perbedaan rerata produksi ASI pada ibu nifas yang tidak dilakukan dan dilakukan senam nifas sebesar 234,444 ml. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$), maka ada pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Penelitian ini mendapatkan perbedaan rerata produksi ASI pada ibu nifas yang tidak dilakukan dan dilakukan senam nifas sebesar 234,444 ml. Produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan senam nifas lebih banyak dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak dilakukan senam nifas. Hal ini menunjukkan bahwa senam nifas memberikan efek yang baik dalam peningkatan produksi ASI.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$), maka ada pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Savitri & Suryanti (2017) yang mendapatkan adanya perbedaan yang signifikan dari peningkatan produksi ASI untuk mendukung ASI eksklusif sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada ibu post partum. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2021) yang mendapatkan ada pengaruh senam nifas dalam peningkatan produksi ASI di unit kesehatan ibu dan anak RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo tahun 2021.

Manfaat senam nifas adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, bentuk atau postur tubuh, mengencangkan otot tonus terutama otot rahim dalam proses involusi uteri serta membantu ibu untuk lebih rilek, nyaman dan segar. Keadaan ibu yang segar dan memiliki

tubuh yang kuat dapat membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja optimal. Karena hormon akan bekerja aktif ketika sirkulasi darah lancar. Peningkatan metabolisme tubuh dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal (Saputri et al., 2019).

Hormon oksitosin akan sampai pada alveoli kemudian akan mempengaruhi otot-otot intrinsik pada payudara sehingga terjadi kontraksi pada otot-otot intrinsik tersebut. Kontraksi dapat terjadi karena adanya faktor pemicu dari metabolisme energi. Metabolisme energi tersebut dibentuk oleh piruvat acid yang berasal dari glukosa yang dialirkan dari sistem sirkulasi melalui kapiler arteri (Verralls, 2003 dalam Sugiarti, 2021).

Kontraksi otot-otot intrinsik yang nantinya akan mempengaruhi produksi ASI di *glandula mammae* dimana produksi ASI ini membutuhkan bahan metabolisme yang akan diubah menjadi sisa metabolisme. Sisa metabolisme ini sebagian dapat diserap melalui vena dan sebagian lagi dapat diserap melalui pembuluh limfe kemudian masuk ke sistem limfe dan pada akhirnya keduanya akan bermuara pada vena kava superior. Dari vena kava superior aliran tersebut akan berlanjut ke sistem kardiovaskuler yang mengalir melalui arteri-arteri masuk ke sistem sirkulasi kemudian kembali mengalirkan bahan metabolisme untuk membantu produksi ASI di *glandula mammae* sehingga menimbulkan pengeluaran ASI pada duktus laktiferus (Verralls, 2003 dalam Sugiarti, 2021).

Dalam proses metabolisme dalam tubuh, diperlukan oksigen, glukosa yang harus tersedia secara cepat di tempat sel alveoli. Protein yang dikonsumsi ibu tidak dapat diproses dengan sempurna ketika peredaran darah tidak lancar. Oleh karena itu senam nifas sangatlah berpengaruh terhadap kelancaran peredaran darah, yang akan mempercepat proses metabolisme aerobik dan mempercepat produksi ASI bersama hormone oksitosin.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi (nilai p 0,000).

Referensi

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2021). *Pofil kesehatan Sumatera Utara Tahun 2020*. Medan: Dinkes Proinsi Sumatera Utara
- Kemenkes RI. (2022). *Pofil kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI
- Saputri, dkk. (2019). *Pengaruh Senam Nifas Dengan Terjadinya Proses Invulsi Uteri Pada Ibu post Patum Di klinik Nining Pelawati Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang*. Jurnal Kebidanan Kestra, Vol 2. No 2.
- Savitri, N.P.H. & Suryanti. (2017). *Pengaruh senam nifas dalam peningkatan produksi ASI*. Jurnal Kebidanan 09 (02) 101-212
- Sugiarti, Titin. (2021). *Pengaruh senam nifas dalam peningkatan produksi ASI di Unit Kesehatan Ibu dan Anak RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo Tahun 2021*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
- Utami, N.A., Tafwidhah, Y., & Maulana, M.A., (2019). *Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan*. Pontianak: Universitas Tanjung Pura
- WHO, (2020). *Infant and Young Child Feeding*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>. pada 28 Februari 2023
- Yusrina, A. and Devy, S.R., (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan ASI eksklusif Di Kelurahan Magersari, Sidoarjo*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 4(1), pp.11-21.