

## Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi: Literatur Review

Dina Wulan Sari<sup>1\*</sup>, Novalia Widya Ningrum<sup>2</sup>, Nita Hestiyana<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup> Prodi Diploma Tiga Kebidanan fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

\*Email: [dina.wulan.sari91@gmail.com](mailto:dina.wulan.sari91@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Air Susu Ibu atau dikenal dengan ASI adalah *gold-standard* bagi nutrisi dan pertumbuhan bayi. ASI memiliki potensi terbesar dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor. ASI yang lancar akan membantu kesuksesan pemberian ASI.

**Tujuan:** Mereview jurnal tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi *literature* dengan menggunakan beberapa sumber yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

**Hasil:** Dari hasil *literatur review*, faktormakanan/ 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.

**Simpulan:** Faktor makanan/gizi, psikologis ibu, isapan bayi, perawatan payudara, frekuensi penyusuan, Inisiasi Menyusu Dini berpengaruh terhadap produksi ASI. Namun ada artikel yang menyatakan bahwa perawatan payudara tidak ada perbedaan antara ibu menyusui dengan perawatan payudara atau tidak, namun terdapat potensi dengan kelancaran produksi ASI.

**Kata Kunci:** Produksi ASI, gizi, psikologis, isapan bayi, perawatan payudara, frekuensi penyusuan, Inisiasi Menyusu Dini

### ***Factors Affecting Milk Production: A Literature Review***

#### ***Abstract***

***Background:*** Breastmilk, also known as ASI, is the gold-standard for infant nutrition and growth. Breast milk has the greatest potential in reducing maternal and infant mortality. The smooth production of breast milk is influenced by many factors. Smooth breastfeeding will help the success of breastfeeding.

***Methods:*** This study used a literature study approach using several selected sources based on predetermined criteria.

***Results:*** From the results of the literature review, food / nutrition factors affect the smoothness of breast milk production with balanced nutrition. Maternal psychology influences the smooth production of breast milk, such as peace of mind, fear and stress. The baby's suction affects the smooth production of milk, such as

suction and the baby moves the mouth. Breast care affects the smooth production of breast milk by maintaining breast hygiene. The frequency of breastfeeding has an effect on the smooth production of milk, the more often the mother breastfeeds with both breasts. Early Initiation of Breastfeeding has an effect on the smooth production of breastmilk, namely the touch of the baby's hand, the baby's licking and the first hour.

***Conclusion:*** Food / nutrition factors, psychological mother, baby suction, breast care, breastfeeding frequency, Early Initiation of Breastfeeding affect milk production. However, there are articles that state that breast care is no difference between breastfeeding mothers and breast care or not, but there is a potential for the smooth production of breast milk.

***Keywords:*** Breast milk production, nutrition, psychological, baby suction, breast care, frequency of breastfeeding, Early Initiation of Breastfeeding

#### **Pendahuluan**

Menurut *World Health Organization* (WHO) Air Susu Ibu atau dikenal dengan ASI adalah *gold-standard* bagi nutrisi dan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan pertama bayi dan merupakan makanan yang paling cocok dari semua susu yang tersedia untuk bayi. Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi. Sedangkan manfaat pemberian ASI bagi ibu

yaitu mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, membantu kelancaran produksi ASI, sebagai metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, dan membantu mengurangi berat badan.

Meskipun angka inisiasi global relatif tinggi, hanya 37% dari semua bayi di bawah usia 6 bulan yang disusui secara eksklusif dan hanya 39% bayi yang baru lahir disusui dalam waktu satu jam setelah lahir.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merasa perlu untuk mereview jurnal tentang faktor-faktor yang mempengaruhi produksi asi

### **Metode**

Metode penelitian menggunakan *literature review*. Metode *literature review* merupakan bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran dengan membaca berbagai sumber baik buku, jurnal dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menjawab isu atau permasalahan yang ada.

### **Hasil**

Dari 10 artikel yang di *review*, hampir semua artikel menyatakan beberapa variabel yang mereka teliti berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI, hanya 1 artikel yang mengatakan tidak ada perbedaan dari perawatan payudara terhadap produksi ASI, namun bila dilakukan berpotensi terhadap kelancaran produksi ASI

### **Pembahasan**

Pada penelitian Rahmi dan Merleni (2019) mengatakan perawatan payudara

bertujuan agar selama menyusui produksi ASI cukup, tidak terjadi kelainan pada payudara dan agar bentuk payudara tetap baik selama menyusui. Ibu yang melakukan perawatan payudara rutin dan benar maka saluran liran air susudapatterbuka. Penelitian ini sejalan dengan teori dari Maryunani (2012) tentang perawatan payudara yang mengatakan bahwa perawatan payudara bermanfaat untuk memperlancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu. Rahmi dan Merleni (2019) juga meneliti faktor lain yaitu frekuensi menyusui, dikatakan bahwa semakin sering ibu menyusui dengan kedua payudara maka akan meningkatkan produksi ASI. Semakin sering ibu menyusui dapat merangsang otot polos susunan saraf disekitarnya dan meneruskan rangsangan ke otak untuk memproduksi ASI. Hasil ini sejalan dengan teori Nanny (2011) yang mengatakan pemberian ASI sebaiknya sesering mungkin tidak perlu dijadwal, bayi disusui dengan keinginannya. Faktor lain yang diteliti yaitu pelaksanaan IMD terjadi hentakan kepala bayi ke dada ibu, sentuhan

tangan bayi ke puting susu, emutan dan jilatan bayi pada puting susu ibu merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat membuat ASI menjadi lancar. Hasil penelitian tersebut sejalandenganteori yang menyatakan kontak kulit ibu ke bayi bermanfaat untuk memicu pelepasan hormon prolaktin (Unicef, 2010).

Pada penelitian Mamuroh, *et al*(2018) mengatakan, melakukan perawatan payudara dengan baik namun tidak didukung oleh faktor lain yang mempengaruhi kemudahan menyusui, sekresi ASI tidak akan maksimal. Pentingnya menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting agar terhindar dari infeksi,melembutkan dan memperbaiki bentuk puting agar bayi dapat menyusu dengan baik sehingga produksi ASI mudah dilakukan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmi dan Merleni (2019) tersebut diatas.

Menurut Hendriyani,*et al* (2019) dari hasil penelitian, mengatakan tidak ada perbedaan antara ibu yang diberikan pijat oksitosin dengan perawatan payudara selama menyusui. Namun, terdapat potensi

untuk memperlancar produksi ASI. Kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara telah terbukti efektif untuk ibu menyusui. Menurut penelitian yang dilakukan Wijayanti dan Atik (2016) dengan memberikan *breastcare* sehari 2 x (pagi dan sore), *breastcare* postpartum efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, sejalan dengan penelitian lainnya.

Penelitian Manggabarani, *et al* (2016) mengatakan status gizi memang berpengaruh terhadap produksi ASI, hanya saja bila ada faktor lain yang tidak mendukung mungkin saja bisa jadi penyebab terhambatnya kelancaran produksi ASI walaupun dengan status gizi yang cukup.

Menurut penelitian yang dilakukan Angriani, *et al* (2017) diketahui beberapa bayi biasanya mengisap sedikit atau hanya sebentar akan tetapi dengan frekuensi yang sering. Beberapa bayi juga menyusui lebih lama namun dengan frekuensi yang jarang. Pengisapan anak memiliki pengaruh dalam pengeluaran hormon pituitrin. Sejalan dengan yang dikemukakan Nanny (2011), produksi ASI kurang di akibatkan frekuensi penyusuan

pada bayi yang kurang lama dan terjadwal karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI.

Menurut penelitian Dewi (2019) makanan bergizi yang dikonsumsi ibu selama menyusui akan dimetabolisme oleh sistem pencernaan. Zat-zat gizi akan diserap oleh tubuh dan dialirkan ke dalam ASI sehingga ASI menjadi lebih banyak diproduksi. Sejalan dengan teori yang dikemukakan Riksani (2012), kelancaran produksi ASI akan terjamin apabila makanan yang dikonsumsi ibu setiap hari cukup akan zat gizi dibarengi pola makan teratur. Menurut penelitian Dewi (2019) rasa tidak nyaman, gelisah atau perasaan tidak percaya diri ketika menyusui yang dialami ibu berdampak pada kondisi psikologis. Stres psikologis mempengaruhi kerja hormon-hormon menyusui untuk memproduksi dan mengalirkan ASI. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara ketenangan jiwa terhadap kelancaran produksi ASI. Menurut penulis, ketenangan jiwa sangat diperlukan untuk mencegah dan menangani stres dan juga rasa gelisah yang

dirasakan ibu. Dewi (2019) juga mengatakan ada hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Perawatan payudara seharusnya dilakukan sejak masa kehamilan benar maka akan menstimulasi hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin dan oksitosin, karena rangsangan yang dilakukan bayi, ketika menggerakkan mulut saat menyusui akan merangsang hormon prolaktin untuk mengeluarkan ASI, sehingga dapat mempengaruhi kelancaran ASI. Menurut penulis, isapan bayi yang benar sangat besar perannya terhadap kelancaran produksi ASI karena apabila dilakukan secara benar maka akan merangsang kelenjar hipofise secara optimal dan bila dilakukan dengan salah justru dapat menimbulkan keluhan lain dari ibu seperti puting lecet. Menurut penelitian Febriyanti, et al (2017) ibu yang mengalami produksi ASI tidak lancar adalah bayi yang tidak di IMD dan bayi yang melakukan isapan tidak benar. IMD pada awal persalinan akan merangsang bayi semakin cepat mengenali

payudara ibu. Tetapi tidak semua yang tidak melakukan IMD mengalami produksi ASI tidak lancar karena faktor makanan bisa juga mempengaruhi produksi ASI. Menurut penulis IMD penting dilakukan namun penting juga untuk ditunjang dengan faktor kelancaran produksi ASI lainnya.

Menurut penelitian Amalia (2016) ibu nifas mengalami ketidaklancaran ASI, disebabkan karena ibu enggan menyusui bayinya karena ia masih kelelahan, takut untuk mobilisasi, ketidaknyamanan dan menimbulkan stres, ibu juga cenderung memikirkan dirinya sendiri dan merasa menanggung beban berat. Menurut penulis, ibu perlu bahagia ketika menyusui agar merangsang keluarnya hormon oksitosin dan kemudian prolaktin sehingga melancarkan produksi ASI.

Menurut penulis faktor makanan/gizi adalah faktor yang lebih dominan karena walau faktor lainnya dilakukan namun nutrisi tidak terpenuhi akan menghambat kelancaran ASI.

## Daftar Pustaka

Amalia, Rizki. 2016. Hubungan Stres Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Rsi A.Yani Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 9 No.1 hal.12-16. Tersedia pada: <http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/78/70>.

Anggraini, Heni dan Ika Puspita Devi. 2017. Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dengan Kecukupan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Di Bpm Mastuti Amd. Keb Kecamatan Pardasuka Kabupaten Pringsewu Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan* Vol 4 No 1 hal. 25-29 DOI: <https://doi.org/10.33024/jkm.v4i1.64>.

Angriani, Riana. 2017. Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan* Vol. 2 No. 1 hal. 299-304. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.

Badan Pusat Statistik. 2020. Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi. Jakarta: BPS. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/indicator/30/134>

[0/2/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html](https://www.bps.go.id/indicator/30/134). Diakses pada tanggal 10 Nopember 2020.

- Dewi, ADC. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika'* Vol.4 No. 1 hal 22-34. Tersedia pada: <https://jurnal.stikes-aisyiyahpalembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/230/208>. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.
- Dewi, Sunarsih. 2011. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. 2019. Profil Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. [dinkes.banjarmasinkota.go.id](http://dinkes.banjarmasinkota.go.id). Diakses pada tanggal 10 Nopember 2020.
- Febriyanti, Hellen, Wike Sri Yohanna, dan Eva Nurida. 2018. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Ditinjau dari Inisiasi Menyusui Dini dan Isapan Bayi. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 3 No. 1 hal. 39-46. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.
- Hendriyani, Fefin, Suryaningsih, dan Agung Suharto. 2019. Effectiveness of Oxytocin Massage and Breast Care Treatment on Breast Milk Production. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* Vol.13 No.4 hal.1693-1697 [https://www.ijcc.net/images/vol\\_13/Is\\_2/Part\\_2/SC23\\_Indrasari\\_2020\\_Es\\_2.pdf](https://www.ijcc.net/images/vol_13/Is_2/Part_2/SC23_Indrasari_2020_Es_2.pdf). Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar . Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mamuroh, Lilis, Sukmawati S, Yanti Hermayanti, dan Furkon Nurhakim. 2018. Factor That Influence Lactation On Postpartum. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health* Vol.1 Edisi I hal 100-108. <http://mcrhjournl.or.id/index.php/jmcr/article/view/10/10>. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.
- Manggabarani, Saskiyanto, Anto Jamma Hadi, Irfan Said, Selfi Bunga. 2016. Hubungan Pengetahuan, Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui (Study Kasus Di Puskesmas Maradekaya Kota Makassar ). *Jurnal Kebidanan* Vol.8 No.2 hal.1-9. [https://www.researchgate.net/publication/329215380\\_Hubungan\\_Status\\_Gizi\\_Pola\\_Makan\\_Pantangan\\_Makanan\\_dengan\\_Kelancaran\\_Produksi\\_ASI\\_Pada\\_Ibu\\_Menyusui\\_di\\_Kota\\_Makassar](https://www.researchgate.net/publication/329215380_Hubungan_Status_Gizi_Pola_Makan_Pantangan_Makanan_dengan_Kelancaran_Produksi_ASI_Pada_Ibu_Menyusui_di_Kota_Makassar). Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.
- Maryunani, A. 2012. Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: Trans Info Media
- Nanny, Vivian. 2013. Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmi, Nuzulul dan Merleni. 2019. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 5 No. 2 hal. 297-307. Tersedia pada: <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHT>

M/article/view/466/203. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020.

Riksani, Ria, 2012. Keajaiban ASI. Jakarta Timur : Dunia Sehat.

UNICEF. 2020. *Infant and young child feeding* <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>. Diakses pada tanggal 10 Nopember 2020.

WABA. 2018. *Breastfeeding: Foundation of Life* <http://worldbreastfeedingweek.org>. Diakses pada tanggal 28 September 2020.

WHO. 2006. Pelayanan Kesehatan Maternal. Jakarta : Media Aesclapius Press.

Wijayanti, T dan Setyaningsih A. 2016. Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No. 2 hal. 201-208. Tersedia pada: DOI: <http://dx.doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.224>. Diakses pada tanggal 1 Desember 2020