

# **NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH SENAM NIFAS DALAM PENINGKATAN  
PRODUKSI ASI DI POSKESDES DAKUNG WILAYAH  
UPTD PUSKESMAS PENGADANG KECAMATAN  
PRAYA TENGAH KABUPATEN  
LOMBOK TENGAH**



**TUTIYASNATINA**  
**NIM : 113421124**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR  
LOMBOK TIMUR  
2023**

## PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama : Tutiyanatina, NIM. 113421124, dengan judul "Pengaruh Senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi ASI Di Poskesdes Dakung Wilayah UPTD Puskesmas Pengadang Kecamatan Praya Tengah Kabupaten Lombok Tengah".

Telah memenuhi persyaratan dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal, 16 Juni 2023



**Nurannisa Fitri Aprianti, S.Tr.Keb, M.K.M**  
NIDN. 0830049202

Pembimbing II

Tanggal, 16 Juni 2023



**Eka Faizaturrahmi, S.ST, M.Kes**  
NIDN. 0808108904

Mengetahui;  
Program Studi ST Pendidikan Bidan  
Ketua



**Eka Faizaturrahmi, S.ST, M.Kes**  
NIDN. 0808108904

# PENGARUH SENAM NIFAS DALAM PENINGKATAN PRODUKSI AIR SUSU IBU

Tutiyasnatina<sup>1</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti<sup>2</sup>, Eka Faizaturrahmi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup>Dosen S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>3</sup>Dosen S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

## Abstrak

Dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan kehidupan. Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif amat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak, dan untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit yang rentan mereka alami. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif ini sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI. Adanya masalah dalam produksi ASI dapat diatasi dengan beberapa intervensi, salah satunya dengan senam nifas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI. Desain penelitian ini menggunakan eksperimental dengan rancangan one group pretest- posttest design dengan responden n=15 ibu nifas. Observasi dilakukan selama 1-6 hari dan dilakukan pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah senam nifas. Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan jumlah produksi ASI setelah dilakukan senam nifas setelah dilakukan analisis dengan paired t-test ( $p=0,000<0,05$ ). Peneliti menyarankan untuk ibu nifas untuk melakukan senam nifas.

**Kata Kunci:** Senam Nifas, Air Susu Ibu

# THE EFFECT OF POSTPARTUM EXERCISE IN INCREASING THE PRODUCTIVITY OF BREAST MILK

<sup>1</sup>Midwifery Student, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup>Lecturer, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>3</sup>Lecturer, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

## Abstract

The global strategy for feeding infants and children states that preventing infant mortality is by providing proper feeding, namely exclusive breastfeeding for six months of life. Early and exclusive breastfeeding is very important for a child's survival, and to protect them from various diseases to which they are susceptible. The success of exclusive breastfeeding is greatly influenced by the smooth production of breast milk. Problems in breast milk production can be overcome with several interventions, one of which is postpartum exercise. This study aimed to determine the effect of postpartum exercise on breast milk production. The design of this study used an experimental design with one group pretest- posttest design with respondents n = 15 postpartum mothers. Observations were made for 1-6 days and measurements of milk production were carried out before and after postpartum exercise. The results showed that there was an increase in the amount of milk production after postpartum exercise after analysis with paired t-test ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Researchers suggest for postpartum mothers to do postpartum exercise.

**Keywords:** Postpartum Exercise, Mother's Milk

## I. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan nasional secara menyeluruh (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah kesehatan ibu dan anak merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian yang lebih karena mempunyai dampak yang besar terhadap pembangunan di bidang kesehatan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat adalah Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Makin tinggi angka kematian ibu dan bayi di suatu negara maka dapat dipastikan bahwa derajat kesehatan negara tersebut buruk (Kemenkes RI, 2018).

Hal ini disebabkan karena ibu hamil dan bayi merupakan kelompok rentan yang memerlukan pelayanan maksimal dari petugas kesehatan, salah satu bentuk pelayanan yang harus diberikan kepada ibu melahirkan adalah penolong oleh tenaga kesehatan (Nakes) (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Secara global, angka kematian ibu (AKI) di Indonesia tercatat sebesar 177 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada 2019. Rasio itu sudah lebih baik dari belasan tahun sebelumnya yang lebih dari 200 kematian per 100 ribu kelahiran hidup (World Bank, Lidwina, 2021).

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 enam bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia enam bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia dua tahun atau lebih secara berkesinambungan (WHO, 2020) (Lumbantoruan, 2018).

Seiring dengan dimulainya Pekan Menyusui Sedunia, UNICEF dan WHO menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif, dan berkesinambungan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, 52,5 persen atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021.

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). Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif amat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak, dan untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit yang rentan mereka alami serta yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima ASI memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih tinggi. Secara global, peningkatan pemberian ASI dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya serta mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun.

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin, dan mineral (Kemenkes RI, 2019).

Bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif memiliki kemungkinan 14 kali lebih kecil untuk meninggal dibandingkan dengan bayi yang tidak disusui. Pemberian ASI yang optimal sangat penting sehingga dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak dibawah usia 5 tahun setiap tahunnya. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019 sekitar 41% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, sedangkan WHO menargetkan setidaknya 50% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2025 (WHO, 2019).

Kebijakan Nasional untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan telah ditetapkan dalam SK Menteri Kesehatan No 450/Menkes/SK/IV/2019 tentang ASI eksklusif. Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Barat melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap pelaksanaan program pemberian ASI eksklusif sesuai dengan tugas dan fungsi masing-masing. Meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, sumber daya manusia di bidang kesehatan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan satuan pendidikan kesehatan dalam mendukung keberhasilan program pemberian ASI eksklusif (Pergub NTB No. 9 Tahun 2012).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Lombok Tengah cakupan ASI Eksklusif tahun 2019 sebanyak 18.311 dengan persentase 92,11 %, tahun 2020 sebanyak 18.326 dengan persentase 92,12 % dan pada tahun 2021 sebanyak 18,633 dengan persentase 93,17% (Seksi Gizi dan Promkes, Dinkes provinsi NTB). Data Puskesmas Pengadang cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2020 sebanyak 75,4 % dan tahun 2021 sebanyak 76,7 % (PWS KIA UPT Puskesmas Pengadang, 2021).

Sedangkan data terkait tentang ibu nifas yang tidak bisa menyusui ASI Eksklusif selama enam bulan pada tahun 2019 sebanyak 7,89 %, tahun 2020 sebanyak 7,90 %, tahun 2021 sebanyak 6,83% (Seksi Gizi dan Promkes, Dinkes provinsi NTB). Data Puskesmas Pengadang tahun 2020 sebanyak 24,6 %, tahun 2021 23,3 %. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase pada tahun 2019 ke tahun 2020 mengalami peningkatan dan di tahun 2021 mengalami penurunan (PWS KIA UPT Puskesmas Pengadang, 2021).

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait ASI eksklusif sebaiknya Dinas Kesehatan melalui puskesmas dan posyandu melakukan program konseling yang intensif kepada ibu disertai keluarga terdekatnya melalui metode yang menarik sehingga meningkatkan daya kunjung ibu ke pelayanan kesehatan. Konseling ini dilakukan sedini mungkin yaitu mulai dari kehamilan trimester pertama sampai pasca persalinan (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat RI No. 15 Tahun 2013).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif ini sangat dipengaruhi oleh kelancaran produksi ASI sejak awal masa menyusui. Ibu nifas yang tidak dapat menyusui secara eksklusif selama enam bulan dikarenakan produksi ASI yang belum lancar dan sedikit pada hari-hari pertama atau pada awal masa menyusui. Ini merupakan salah satu masalah yang berperan penting dalam mempengaruhi ibu-ibu menyusui untuk memberikan susu formula pada bayi sejak dini. Sedangkan upaya untuk memperbanyak produksi ASI selain diperoleh dengan memanfaatkan sayur-sayuran hijau juga dapat melalui Senam Nifas (Titin Sugiarti, 2021).

Proses pemulihan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula atau masa pemulihan agar tubuh tetap sehat dan segar diperlukan suatu senam yang dikenal dengan nama senam nifas. Ibu nifas yang melakukan senam nifas sesuai aturan dapat memperbaiki keadaan umum ibu, sirkulasi darah yang lebih baik, proses laktasi yang baik serta involusi uterus yang semakin cepat (Elly Dwi Wahyuni, SST, 2018).

Cakupan pelayanan ibu nifas pada tahun 2019 adalah sebanyak 19.530 dengan persentase 96,08 %, tahun 2020 sebanyak 20,578 dengan persentase 102,4 % dan pada tahun 2021 sebanyak 19,609 dengan persentase sebanyak 102,4 %. (Dinkes Lombok Tengah). Data Puskesmas Pengadang cakupan pelayanan ibu nifas pada tahun 2021 adalah sebanyak 736 dengan persentase

99,73 % (PWS KIA UPT Puskesmas Pengadang, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan Di Poskesdes Dakung wilayah Puskesmas Pengadang dengan cara wawancara langsung kepada 5 orang ibu nifas, dengan hasil 3 orang ibu nifas tidak mengetahui tentang pengaruh senam nifas dalam peningkatan produksi ASI. Sedangkan 2 orang ibu nifas mengetahui tentang senam nifas namun belum bisa melakukan gerakannya dan belum tau apakah ada pengaruhnya dalam peningkatan produksi ASI. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang. "Pengaruh Senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi ASI di Poskesdes Dakung Wilayah UPTD Puskesmas Pengadang Kecamatan Praya Tengah Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2022". Harapan peneliti adalah dengan dilakukannya penelitian ini nantinya dapat bermanfaat dalam memberikan asuhan kebidanan pada kasus-kasus ibu dengan pengeluaran ASI yang tidak lancar.

## II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian metode Pre-Eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest- Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas 1 – 6 hari post partum (Desember 2022 – Januari 2023) sebanyak 15 orang. Jumlah sampel sebanyak 15 dengan menggunakan total sampling. Variabel independen penelitian ini yaitu latihan senam nifas, sedangkan variabel dependennya jumlah produksi ASI yang dilakukan selama 1-6 hari. Analisis data menggunakan analisis univariate dan bivariat. Uji statistik menggunakan paired t test setelah dilakukan uji normalitas dengan Saphiro Wilk dengan standar nilai kemaknaan  $p=0,05$ .

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian terdiri dari data karakteristik umum responden, hasil analisis univariat dan analisis bivariat.

#### a. Umur Responden

Table 1. Distribusi Responden berdasarkan Umur

No	Umur (tahun)	n	%
1.	≤ 20	6	40%
2.	21-25	4	25%
3.	26 - 30	5	35%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas umur ibu nifas terbanyak pada usia < 20 tahun yaitu 40% (6 responden) dan terendah berumur antara 21

sampai 25 tahun yaitu 25% ( 4 responden) sedangkan sisanya 35% pada usia 26-30 tahun.

### b. Pendidikan Responden

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Pendidikan

No	Umur (tahun)	n	%
1.	SD & SMP	10	75%
2.	SMA	5	25%
3.	PT	0	0 %
Jumlah		15	100%

Tingkat pendidikan ibu, berdasarkan tabel diatas menunjukkan pendidikan SD dan SMP mendominasi jumlah responden yaitu 75% (10 orang) dan sisanya 25% (5 orang) berpendidikan SMA. Sedangkan latar pendidikan Perguruan Tinggi tidak ada.

### c. Produksi ASI Sebelum dan Seudah Senam Nifas

Tabel 3. Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Senam Nifas

Produksi ASI	n sebelum	n sesudah	%
Ada	15	15	100%
Peningkatan			
Tidak Ada	0	0	0
Peningkatan			
Total	15	15	100%

### d. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Produksi ASI

Tabel 4. Tabel Analisis Pengaruh Senam Nifas Terhadap Produksi ASI

No	Observasi	N	mean	mean	t test
1.	Sebelum	15	783	131	p=0,000
2.	Sesudah	15	879	147	

Berdasarkan hasil uji t berpasangan yang dilakukan dengan membandingkan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah senam nifas, didapatkan jumlah rata-rata produksi ASI sebelum senam nifas yaitu 783 ml dan rata-rata jumlah produksi ASI setelah dilakukan senam nifas yaitu 879 ml. Setelah dilakukan uji komparasi (paired t-test) diidentifikasi nilai signifikansi sebesar 0,000. Jika merujuk pada kesimpulan hipotesis statistik ( $H_0$ ) bila nilai kemaknaan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah senam nifas. Jumlah produksi ASI setelah senam nifas lebih banyak dibandingkan dengan sebelum senam nifas ( $879 > 783$ ). Hal ini

menunjukkan ada pengaruh yang sangat signifikan senam nifas terhadap peningkatan ASI .

## 2. Pembahasan

### a) Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian teridentifikasi umur yang paling dominan ditemukan pada ibu nifas yaitu kurang dari 20 tahun yaitu sebanyak 40%. Umur adalah lama waktu hidup atau sejak dilahirkan dan sangat menentukan status kesehatan seseorang (Sembiring, et al., 2019). Umur juga didefinisikan sebagai rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, dikatakan masa awal dewasa adalah usia 18 – 40 tahun, dewasa madya adalah 41 – 60 tahun, dewasa lanjut > 60 tahun (Santika, 2015). Tingginya usia ibu yang melahirkan ( $\leq 20$  tahun) disebabkan oleh banyaknya perkawinan pada usia dini. Berdasarkan data global pada tahun 2015 bahwa lebih dari 700 juta wanita melakukan pernikahan di usia anak yaitu sebelum berusia 18 tahun. Dengan pertambahan penduduk yang terus meningkat, maka diperkirakan pada tahun 2030 pernikahan usia anak akan naik menjadi 950 juta (UNICEF, 2015). Kondisi di Indonesia berdasarkan Council of Foreign Relations mencatat bahwa satu dari sepuluh negara dengan perkawinan anak tertinggi di dunia (Astuti, 2018). Hasil Survei Sosial dan Ekonomi Nasional (Susenas) 2012 menunjukkan bahwa di antara wanita pernah kawin usia 20-24 tahun, terdapat 25%-nya menikah sebelum usia 18 tahun (Fianti, et. Al., 2022). Lebih lanjut dalam Studi Rianti, et al. (2015) mengidentifikasi umur Wanita Usia Subur yang menikah di Nusa Tenggara Barat yaitu 50,9% . Terkait dengan masih dininya usia melahirkan khususnya di Pulau Lombok dimungkinkan karena minimnya pengetahuan tentang batas usia perkawinan, budaya, ekonomi serta faktor-faktor lainnya, sehingga penelitian ini menemukan dominasi umur melahirkan ibu ditempat penelitian kurang dari 20 tahun.

Terkait dengan hubungan umur ibu dengan produksi ASI, beberapa fakta dapat dijelaskan dan identifikasi bahwa faktor usia ibu sangat mempengaruhi pemberian ASI karena usia ibu yang kurang dari 20 tahun merupakan masa pertumbuhan termasuk organ reproduksi. Semakin muda usia ibu maka pemberian ASI kepada bayi cenderung semakin kecil karena tuntutan sosial, kewajiban ibu dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Usia 20-35 merupakan usia ibu yang ideal untuk memproduksi ASI yang optimal dan kematangan jasmani dan rohani dalam diri ibu sudah terbentuk (Gemilang, 2020) . Menurut penelitian Rahmayani, dkk (2016) ibu yang tidak

memberikan ASI eksklusif cenderung dikarenakan usianya yang masih belum matang secara fisik mental dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, selain itu ibu-ibu yang terlalu muda juga belum siap alat reproduksinya. Penelitian dari Ariani (2021) yang bertujuan mengetahui hubungan umur, paritas, dan frekuensi menyusui dengan produksi Air Susu Ibu (ASI) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan produksi ASI. Usia diatas 20 – 35 tahun menunjukkan usia dengan produksi ASI yang optimal. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti, et. al. (2021) tentang pengaruh pengetahuan terhadap produksi ASI menjelaskan bahwa dalam masa kematangan reproduksi (20-35 tahun) produksi ASI akan cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal. Selain itu ibu menyusui yang berada pada usia reproduksi sehat mampu untuk berfikir lebih rasional dibandingkan ibu yang usianya digolongkan sebagai usia resiko bereproduksi. Ibu yang berfikir rasional memiliki semangat dan motivasi lebih tinggi dalam upaya untuk mencari informasi terkait. Penelitian Widiastuti et. al. (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar ibu menyusui berada pada rentang usia 20-35 tahun (dewasa awal). Usia ini merupakan usia reproduktif yang ditandai dengan kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab dan menjadi seorang ibu sehingga ibu sudah memiliki kemampuan laktasi yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang usianya < 20 tahun atau > 35 tahun. Selain itu pada usia tersebut ibu memiliki kematangan psikis dan mental yang baik. Menurut Notoatmodjo (2012) mendefinisikan umur sebagai lamanya orang hidup sampai, sejak lahir sampai dengan saat ini. Dengan bertambahnya umur maka akan mencapai usia reproduktif dan memiliki pengetahuan yang baik tentang sesuatu hal.

Berdasarkan hasil penelitian dan fakta-fakta yang tersebut menunjukkan bahwa usia kurang dari 20 tahun berkaitan erat dengan jumlah produksi ASI selama masa nifas. Namun dalam penelitian ini produksi ASI pada ibu yang diteliti tetap ada peningkatan selama 1-6 hari pengukuran. Hal ini dimungkinkan karena faktor-faktor lain seperti pengetahuan ibu untuk perawatan payudara, kepatuhan ibu untuk melakukan Ante Natal Care, adanya program kelas ibu hamil, kecukupan gizi maupun faktor-faktor lain yang masih relevan dengan kondisi ibu saat dilakukan pengukuran produksi ASI.

#### **b) Pendidikan Responden**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat pendidikan tertinggi pada ibu yang menjadi

responden adalah tingkat pendidikan Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama yaitu 75%. Secara konseptual tingkat pendidikan adalah jenjang pendidikan di Indonesia yang diselenggarakan dan dilaksanakan secara terstruktur dan menjadi tanggung jawab Kemendiknas. Tingkat pendidikan dibagi kedalam empat jenjang, yaitu anak usia dini, dasar, menengah dan tinggi (Yasin, et. al. 2021).

Konsep tentang pendidikan menjadi hal yang mendasar dalam perubahan pengetahuan, sikap maupun perilaku seseorang dalam peningkatan derajat kesehatan. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi maka pengetahuan secara signifikan akan memiliki pengetahuan yang baik. Menurut teori menyatakan bahwa orang yang memiliki pendidikan tinggi akan merespon yang rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mereka dapatkan. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima hal baru sehingga informasi lebih mudah diterima (Abrianti et al., 2014). Hubungan tingkat pendidikan dengan produksi ASI pada penelitian ini relevan dengan beberapa studi yang dilakukan oleh peneliti lain. Tingkat pendidikan erat kaitannya dengan pengetahuan ibu. Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan khususnya dalam pembentukan perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesadaran seseorang dan semakin matang dalam setiap pengambilan keputusan. Selain itu semakin tinggi pendidikan seseorang tersebut, semakin luas wawasan yang dimilikinya. Sedangkan seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki akses informasi yang terbatas sehingga terkadang tidak mengetahui situasi dan perkembangan yang terjadi di dunia saat ini terkait dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI (Widiastuti & Ramayanti, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya peneliti berpendapat bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan dan wawasannya. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan analisis hubungan antara tingkat pendidikan dengan produksi ASI pada ibu nifas, walaupun dalam beberapa studi menjelaskan tentang pengaruh tingkat pendidikan terhadap pengetahuan yang berdampak terhadap perilaku untuk perawatan payudara serta upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI. Demikian juga

dengan beberapa faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI yaitu status gizi ibu, ibu yang cemas, perawatan payudara, pengaruh proses persalinan, umur kehamilan saat persalinan, berat bayi, frekuensi menyusui, teknik menyusui, rawat gabung, penggunaan alat kontrasepsi, alkohol, merokok dan obat-obatan (Pranajaya & Rudiyantri, 2013).

Faktanya bahwa ibu yang menjadi responden, berdasarkan data jumlah produksi ASI yang dianalisis dari hari 1-6 menunjukkan produksi ASI mengalami peningkatan yaitu sebanyak rata-rata 70-200 cc. Hal ini dimungkinkan karena adanya kontribusi faktor-faktor tersebut selain variabel pendidikan dan umur ibu.

### c) Produksi ASI Sebelum Senam Nifas

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan pengkategorian Ada dan tidaknya peningkatan produksi ASI didapatkan 100% (15 responden) mengalami peningkatan jumlah produksi ASI sebelum dilakukan senam nifas.. Sedangkan secara kuantitatif jumlah produksi ASI rata-rata (mean) setelah dilakukan observasi pada hari 1-6 yaitu 131 ml. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa sejak hari pertama nifas jumlah rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan senam nifas yaitu 70 ml dan rata-rata pada hari selanjutnya lebih dari 70 ml sampai hari ke enam rata-rata sebanyak 201 ml sebelum dilakukan senam nifas.

Air Susu Ibu (ASI) yang diproduksi setelah melahirkan pada hari pertama adalah berupa kolostrum dengan volume 10-100 cc, dan pada hari ke dua sampai ke empat akan meningkat dengan volume sekitar 150-300 ml/24 jam. Produksi ASI setelah sepuluh hari dan seterusnya melahirkan sampai bayi berusia tiga bulan atau disebut dengan ASI matur, ASI dapat berproduksi sekitar 300-800 ml/hari, dan ASI akan terus meningkat pada hari atau minggu seterusnya (Astutik, 2014). Ketika lahir jumlah produksi ASI yaitu 5 ml dan sampai hari keenam 395-868 ml/hari (Pollard, 2015). Sejak kelahiran bayi, produksi ASI juga dipengaruhi oleh reflek let down seperti yaitu dengan melihat bayi, mendengar tangisan bayi, mencium bayi, dan mempunyai pikiran untuk menyusui (Rini Yuli Astutik, 2014). Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, Berat Bayi saat lahir usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi (Dewi,

2019). Demikian juga dengan faktor bayi yang dilahirkan dan faktor ibu yang meliputi faktor fisik, psikologis dan sosial budaya.

Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan adanya peningkatan jumlah ASI sebelum dilakukan senam nifas. Hal ini dimungkinkan karena tidak adanya faktor-faktor yang menghambat produksi ASI pada ibu sebagaimana hasil penelitian lain yang masih relevan yaitu hasil studi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu yang sectio caesaria yang menyimpulkan bahwa faktor umur, pendidikan & pekerjaan tidak berpengaruh terhadap produksi ASI, namun faktor nyeri, kecemasan, asupan cairan serta dukungan suami dan keluarga berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI (Nurliawati, 2010).

### d) Produksi ASI Setelah Senam Nifas

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada ibu nifas yang dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah produksi ASI setelah dilakukan senam nifas berdasarkan pengkategorian ada dan tidaknya peningkatan produksi ASI didapatkan 100% (15 responden) mengalami peningkatan. Berdasarkan kuantitas ASI, jumlah rata-rata (mean) produksi ASI yaitu 147 ml. Sejak hari pertama pengakuan jumlah rata-rata ASI setelah dilakukan senam nifas yaitu 85 – 254 ml.

Peningkatan produksi ASI setelah dilakukan senam nifas sangat berkaitan dengan kondisi fisik ibu. Beberapa manfaat senam nifas bagi ibu yaitu untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Darma Sari et al., 2018).

Pelaksanaan senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. Senam nifas penting sekali dilakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan. Melalui latihan secara teratur, calon ibu diharapkan dapat lebih tenang serta siap saat persalinan maupun setelah proses persalinan. Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah kondisi tubuh benar-benar pulih kembali, dan tidak ada keluhan-keluhan ataupun gejala-gejala akibat kehamilan / persalinan yang lalu (Zakiyyah et al., 2018).

Aktivitas senam merupakan setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Arifin, 2018). Gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam memberikan

manfaat bagi kebugaran tubuh karena meningkatnya suplay oksigen kedalam sel organ dan memberikan efek rileks, bahagia dan mood positif yang dapat merangsang produksi oksitosin, seperti pada latihan yoga, senam payudara, aerobik dan olah raga lain setelah melahirkan. Oksitosin adalah hormon yang diproduksi di hipotalamus dan dilepaskan ke aliran darah oleh kelenjar hipofisis. Hormon ini akan diproduksi secara alami salah satunya dengan berolahraga (Watson, 2021).

Senam nifas sebagai salah satu aktifitas olah raga berdasarkan mekanisme fisiologis hormonal memberikan efek positif terhadap fisik dan psikologis sehingga kondisi ini dapat memberikan dampak pada keluarnya hormon oxytocin yang sangat berpengaruh pada produksi ASI serta adanya tindakan mengosongkan ASI dengan cara dipompa. Aktivitas ini menurut peneliti menyebabkan peningkatan produksi ASI setelah senam nifas.

#### **e) Pengaruh Senam Nifas Terhadap Produksi ASI**

Pengaruh Senam nifas terhadap produksi ASI pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah dilakukan senam nifas. Uji statistik dengan t tes berpasangan didapatkan nilai kemaknaan  $0,000 < 0,05$ . Hal ini juga dapat dideskripsikan bahwa rata – rata jumlah produksi ASI hari 1- 6 menunjukkan peningkatan setelah senam nifas yaitu 131 ml sebelum senam menjadi 147 ml setelah senam.

Senam nifas merupakan latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Zakiyyah et al, 2018). Seperti yang di kemukakan oleh Watson (2021) bahwa senam merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh seseorang yang dapat memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh karena meningkatnya suplay oksigen kedalam sel organ dan memberikan efek rileks, bahagia dan mood positif yang dapat merangsang produksi oksitosin, seperti pada senam nifas. Oksitosin adalah hormon yang diproduksi di hipotalamus dan dilepaskan ke aliran darah oleh kelenjar hipofisis. Hormon ini akan diproduksi secara alami salah satunya dengan berolahraga.

Beberapa studi yang menjelaskan adanya pengaruh senam nifas terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu, seperti studi yang dilakukan oleh Savitri & Yulianti (2017), yang melakukan penelitian dengan tujuan menganalisis pengaruh senam nifas terhadap peningkatan

produksi ASI, menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan jumlah produksi ASI setelah dilakukan senam nifas. Senam nifas memberikan dampak terhadap peningkatan jumlah ASI dibandingkan dengan jumlah ASI sebelum senam nifas. Demikian juga dengan hasil penelitian Suharti (2021) yang meneliti tentang topik yang sama yaitu pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI. Penelitian tersebut menyimpulkan terdapat perbedaan tata produksi ASI sebelum dan sesudah senam nifas, apabila di lihat dari nilai rata-rata data sesudah senam nifas menunjukkan hasil peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan data sebelum senam nifas. sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh Senam Nifas terhadap produksi ASI.

Beberapa hasil studi tersebut menguatkan studi yang dilakukan pada penelitian ini sehingga senam nifas sangat penting untuk dilakukan sebagai salah satu upaya peningkatan produksi ASI paska persalinan. Senam nifas dapat dilakukan secara mandiri dengan terlebih dahulu mendapatkan informasi yang cukup dari bidan maupun tenaga kesehatan lainnya pada saat Ante Natal Care.

#### **IV. KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh senam nifas terhadap peningkatan produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan kepada ibu nifas untuk melakukan senam nifas yang bisa dimulai dari hari pertama sampai hari ke enam post partum. Demikian juga dengan bidan, dapat memberikan edukasi selama ante natal care untuk mengajarkan teknik senam nifas dalam upaya meningkatkan produksi ASI untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya.

#### **V. DAFTAR PUSTAKA**

- Abrianti, P.F., Hanim, D. & Suparman. 2014. Hubungan antara Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Pengetahuan tentang Pelecehan Seksual pada Anak Remaja di Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas* Vol.3.No.1.April 2014. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, (2013) *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis*. Alfabeta. bandung

- ASEAN. Available from: <https://mediaindonesia.com/humaniora/155693/tingkat-perkawinan-anak-indonesia-urutan-ke-2-di-asean> (diakses pada 1 Mei 2018)
- Astuti I. MediaIndonesia.com. 17 April 2018. Tingkat Perkawinan Anak, Indonesia Urutan Ke-2 di
- Astutik., R.Y. 2014. Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika,
- Darma Sari, S., Safitry, E., & Kunci, K. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Husniyati dan Nurtilla Palembang. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 3(1), 41–46. [https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia\\_medika/article/view/50](https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/50)
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(0). <https://doi.org/10.36729/JAM.V4I1.230>
- Elly Dwi Wahyuni, SST, (2018). Melakukan senam nifas sesuai aturan dapat memperbaiki keadaan umum ibu.
- Fianti R., , Danang Wahansa Sugiarto2,, Rita Damayanti3, Iwan Ariawan4. (2022). Hubungan Usia Pertama Menikah dengan Keluaran Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur di Provinsi Nusa Tenggara Barat. *MPPKI* (Oktober, 2022) Vol. 5. No. 10
- Gemilang, S.W. (2020) Skripsi: Hubungan Usia, Pendidikan, Dan Pekerjaan Dengan Pemberian Asi Eksklusif. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemendes RI, SK No 450/Mendes/SK/IV/2019 tentang Asi eksklusif. [www.pusdatin.kemkes.go.id](http://www.pusdatin.kemkes.go.id)
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pemprop NTB (2020). Pembinaan, pengawasan serta mendukung keberhasilan program pemberian ASI eksklusif. ([jdih.ntbprov.go.id](http://jdih.ntbprov.go.id)).
- Pollard, S. 2015. Volume dan Kandungan yang terkandung dalam ASI.
- Prananjaya, R., & Rudiyaniti, N. (2013). Determinan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan*, IX(2), 227–237.
- Rini Yuli Astutik, 2014. Metode kontrasespsi alami dari ibu menyusui yaitu metode amenorrhoe laktasi MAL.
- Rizky Amelia 2021. Immunoglobulin A (IgA) mencegah alergi terhadap makanan, kolostrun.
- Santika, I.G.P.N (2015) . Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali TAHUN 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 1 : Hal. 42 – 47, Juni 2015
- Sembiring, J. B., Pratiwi, D., & Sarumaha, A. (2019). Hubungan Usia, Paritas Dan Usia Kehamilan Dengan Bayi Berat Lahir Rendah Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 2(1), 38-46.
- Syamsyiah & Hardisman, (2015) : manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu dan bayi. The United Nations Children's Fund (UNICEF). *Progress for Children Beyond Averages: Learning from the MDGs* (No. 11). New York: UNICEF; 2015.