Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 10, Nomor 2,Desember 2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.486

HUBUNGAN FREKUENSI PEMBERIAN ASI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI SECARA HOLISTIK PADA IBU MENYUSUI

Miskiyah Tamar[1*], Puji Setya Rini[2]**

[**]Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Korespodensi Email: miskiyahtamar1986@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Proses produksi ASI dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial budaya, faktor menyusui/frekuensi menyusui dan faktor psikologis. Frekuensi menyusui merupakan salah satu faktor untuk memperbanyak ASI yaitu dengan menyusui anak secara teratur. **Tujuan**: mengetahui hubungan frekuensi pemberian asi terhadap peningkatan produksi asi secara holistik pada ibu menyusui. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan metode *deskriptif analitik* yaitu menghubungkan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi pemberian ASI dan variabel dependen adalah peningkatan produksi ASI dengan responden berjumlah 56 orang. **Hasil**:Hasil analisa bivariat dengan menggunakan Uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0.002, karena nilai *p* < 0,05 maka secara statistik dapat dikatakan ada hubungan. **Kesimpulan:** Ada hubungan frekuensi pemberian ASI terhadap peningkatan produksi ASI secara holistik pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Frekuensi Pemberian ASI, Produksi ASI, Ibu Menyusui

RELATIONSHIP OF BREAST MILK FREQUENCY TO INCREASING HOLISTIC BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS

ABSTRACT

***Introduction**: The process of breast milk production is influenced by several factors including nutritional factors, breast care, baby sucking factors, socio-cultural factors, breastfeeding factors/frequency of breastfeeding and psychological factors. The frequency of breastfeeding is one of the factors to increase breast milk, namely by breastfeeding children regularly. **The purpose**: determine the relationship between the frequency of breastfeeding and the holistic increase in breast milk production in breastfeeding mothers. **Methods**: This research was conducted using descriptive analytic method, namely connecting between variables using a cross sectional approach. The independent variable in this study is the frequency of breastfeeding and the dependent variable is the increase in breast milk production with 56 respondents. **Results**: The results of bivariate analysis using the Chi-Square Test obtained p value = 0.002, because the p value <0.05, statistically it can be said that there is a relationship. **Conclusion**: There is a relationship between the frequency of breastfeeding to increase milk production holistically in breastfeeding mothers.*

***Keywords**: Frequency of Breastfeeding, Breastfeeding Production, Breastfeeding Mothers*

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 10, Nomor 2,Desember 2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.485

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupukan beberapa mikronuterin yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi, serta dapat memghindarkan bayi dari obesitas atau kelebihan berat badan karena ASI membantu menstabilkan pertumbuhan lemak bayi (Mulyani, 2013).

Cakupan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bayi di dunia sebesar 41 % sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (Global Breast feeding Collective,Unicef dan WHO, 2018). Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2019, Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 67,74 %, angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Tetapi hasil tersebut belum mencapai target pemerintah yang menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80% (Kemenkes RI, 2020).

Presentasi tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif di indonesia tahun 2019 terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (41,12%) sedangkan presentasi terendah terdapat di provinsi Papua Barat (41,12%). Terdapat 4 provinsi yang belum mencapai targer renstra tahun 2019 yaitu provinsi, Gorontalo (49,29 %) , Maluku (43,35%) , Papua (41.42%) dan Papua Barat (41,12%) (Kemenkes RI, 2020).

Menyusui atau laktasi diartikan sebagai proses memberikan Air Susu Ibu (ASI) langsung dari payudara ibu kepada bayi tanpa menggunakan botol atau sarana lainnya namun dengan semakin berkembangnya zaman, laktasi atau menyusui dapat diartikan sebagai proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) mulai dari produksi, pengeluaran ASI dari payudara sampai pemberian ASI kepada bayi baik secara langsung maupun menggunakan sarana seperti mengeluarkan dengan pompa atau diperah dan diberikan kepada bayi dengan menggunakan botol atau sendok (Rahmawati, A., & Prayogi, 2018).

Proses produksi ASI dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial budaya, faktor menyusui/frekuensi menyusui dan factor psikologis. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI (Riksani, 2013).

Frekuensi Pemberian ASI pada bayi yang baru menyusui lebih sering, rata-rata adalah 10-12 kali menyusu tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Meyusui *on- demand* adalah menyusui kapanpun bayi meminta atau dibutuhkan oleh bayi (akan lebih banyak dari rata-rata menyusu). Menyusui *on- demand* merupakan cara terbaik untuk menjaga produksi ASI tetap tinggi dan bayi kenyang. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah bahwan sebaiknya setiap kalinya menyusui dengan durasi yang cukup lama dan tidak terlalu sebentar, sehingga bayi menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang (Astutik, 2014).

Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan ASI. Saat bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua reflek yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat pula, yaitu reflek pembentukan/produksi ASI atau reflek prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex). Bila bayi mengisap puting payudara, maka akan diproduksisuatu hormon yang disebut prolaktin, yang mengatur sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan ke dalam saluran air susu. Kedua, reflek mengeluarkan (let down reflex). Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon lain yaitu oksitosin, yang membuat sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi semakin bayi mengisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Angriani et al., 2018).

Peningkatan produksi ASI secara holistik pada ibu menyusui sangat diharapkan oleh semua ibu menyusui sebagai pemenuhan nutrisi selama masa tumbuh kembang bayinya. Dimana produksi ASI bisa terjadi peningkatan karena salah satu faktor yaitu faktor menyusui/frekuensi menyusui. Sejalan dengan penelitian (T. D. Sari, 2018) didapatkan bahwa ada hubungan antara faktor penyusuan yang dengan produksi ASI dengan nilai p=0.004. Begitupun penelitian (Sulistiyah, 2016) bahwa frekuensi pemberian ASI diperoleh nilai p = 0,009 (*P Value* < a 0,05) yang artinya ada hubungan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI sehingga tindakan secara rutin pemberian ASI sesering mungkin dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 10, Nomor 2,Desember 2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.485

Penelitian (Hartati et al., 2021) menjelaskan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dalam pemberian ASI terhadap produksi ASI. Dukungan dalam pemeberian ASI juga termasuk dalam frekuensi pemberian ASI. Menurut (D. K. Sari et al., 2017) dalam penelitian nya juga menjelaskan bahwa ada hubungan frekuensi dengan produksi ASI. Begitu juga dengan penelitian (Angriani et al., 2018) yang berjudul hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi ibu post partum bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi menyusui berhubungan dengan kelancaran produksi ASI ibu dengan nilai p=0,019 PR= 2,438 (95% CI 1,261-4,711).

Sebaiknya dalam menyusui bayi tidak dijadwalkan, sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan di setiap saat bayi membutuhkan karena bayi kan menentukan sendiri kebutuhannya. Hal ini berpengaruh dengan frekuensi pemberian asi yang berpengaruh terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui. Sejalan juga dengan penelitian (Khasanah & P, 2020) menunjukkan hasil bivariate frekuensi menyusui dengan volume ASI diperoleh nilai sig 0.000 < 0.05, kesimpulan nya ada hubungan frekuensi menyusui dengan volume ASI. Sejalan juga dengan penelitian (Rahmawati & Prayogi, 2017) bahwa frekuensi menyusui dengan produksi ASI terdapat hubungan signifikan sedang dan searah (p=0,044 rs=0,406).

Dalam penelitian (Rahmi & Merleni, 2019) juga mengatakan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui dimana *P-value*= 0,005. Penelitian (Arzakiyah et al., 2020) menyebutkan bahwa ada hubungan frekuensi memerah dengan produksi ASI (*p value* 0,041). Begitupun dengan penelitian (Arzakiyah et al., 2020) menjelaskan bahwa ada pengaruh status paritas, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, pemberian makanan pralakteal, frekuensi menyusui dan teknik menyusui terhadap produksi ASI. Dari penjelasan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Terhadap Peningkatan Produksi ASI Secara Holistik Pada Ibu Menyusui".

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode *deskriptif analitik* yaitu menghubungkan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi pemberian ASI dan variabel dependen adalah peningkatan produksi ASI. Populasi adalah seluruh ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil berjumlah 56 orang.

Penelitian ini membagikan kuesioner Frekuensi Pemberian ASI Terhadap Peningkatan Produksi ASI Secara Holistik Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi- square* dengan derajat α = 0.05. Dengan ketentuan hubungan dikatakan bermakna jika *p value* ≤ 0.05 dan hubungan dikatakan tidak bermakna jika *p value* > 0.05

HASIL

Analisa Univariat

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia
Di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang
Tahun 2022 (n=56)

	Frekuensi	Persentase
20-25 Tahun	22	39,3
>25 Tahun	34	60,7
Jumlah	**56**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa rata-rata usia responden berada pada usia >25 tahun yaitu 34 orang (60,7%).

b. Pendidikan

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan
Di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang
Tahun 2022 (n=56)

	Frekuensi	Persentase
SD	23	41,1
SMP	11	19,6
SMA	22	39,3
Jumlah	**56**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat dilihat bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SD yaitu

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 10, Nomor 2,Desember 2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.485

22 orang (41,1%), sedangkan tingkat pendidikan yang paling sedikit adalah SMP yaitu 11 orang (19,6%).

c. Pekerjaan

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan
Di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang
Tahun 2022 (n=56)

	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	56	100 %
Jumlah	**56**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.5 dapat dilihat bahwa 100% responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT).

2. Frekuensi Pemberian ASI

Tabel 5.6
Distribusi Frekuensi Frekuensi Pemberian ASI
Di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang
Tahun 2022 (n=56)

	Frekuensi	Persentase
Sesuai	41	73,2
Tidak Sesuai	15	26,8
Jumlah	**56**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dilihat bahwa responden yang frekuensi pemberian ASI yang sesuai sebanyak 41 responden (73,2%) dan responden yang frekuensi pemberian ASI yang tidak sesuai sebanyak 15 responden (26,8%).

3. Peningkatan Produksi ASI

Tabel 5.7
Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI
Di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang
Tahun 2022 (n=56)

	Frekuensi	Persentase
Cukup	32	57,1
Kurang	24	42,9
Jumlah	**56**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.7 dapat dilihat bahwa responden yang produksi ASI cukup sebanyak 32 responden (57,1%) dan responden yang produksi ASI kurang sebanyak 24 responden (42,9%).

Analisa Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi- square* dengan derajat $\alpha = 0.05$. Dengan ketentuan hubungan dikatakan bermakna jika *p value* ≤ 0.05 dan hubungan dikatakan tidak bermakna jika *p value* > 0.05

Tabel.5.8
Hubungan Frekuensi Pemberian ASI dengan Peningkatan Produksi ASI
Di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang
Tahun 2022 (n=56)

Frekuensi Pemberian ASI	Produksi ASI		Jumlah	*p value*
	Cukup	Kurang		
Sesuai	(70.7%) 29	(29.3%) 12	(100.0%) 41	0.002
Tidak Sesuai	(20.0%) 3	(80.0%) 12	(100.0%) 15	
Jumlah	(57.1%) 32	(42.9%) 24	(100.0%) 56	

Berdasarkan tabel 5.8 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang sesuai dalam frekuensi pemberian ASI dan produksi ASI cukup lebih besar yaitu 70.7% (29 responden). Sedangkan responden yang tidak sesuai dalam frekuensi pemberian ASI dan produksi ASI cukup yaitu 20.0% (3 responden).

Hasil pengujian statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0.002. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi pemberian ASI dengan peningkatan produksi ASI di Puskesmas Nagaswidak Palembang.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang Tahun 2022, didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia >25 tahun yaitu 34 orang (60,7%). Menurut (Tiyas et al., 2016) wanita pada rentang usia 20-30 tahun memiliki multi peran, dan semakin bertambahnya usia maka dia akan semakin terpajan oleh informasi,

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 10, Nomor 2,Desember 2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.485

sehingga akan menambah pengetahuan. Rentang usia ideal untuk bereproduksi termasuk memproduksi ASI adalah 20-35 tahun, namun pada usia 20-25 tahun termasuk dalam usia muda yang kematangan psikologisnya masih kurang sehingga banyak ibu menunjukkan respon takut, bingung, dan gugup saat bayi menangis. Ketidak tenangan respon psikologis ibu tersebut dapat mempengaruhi produksi ASI. Pada usia diatas 25 tahun kematangan emosi sudah tercapai dan biasanya ibu sudah mempunyai berbagai pengalaman dalam pemberian ASI baik dari diri sendiri maupun orang lain (Apriliana Arvianti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang Tahun 2022, didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 22 orang (41,1%). Pendidikan yang tinggi memiliki pengetahuan yang baik dan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku yang baik. Khususnya dalam pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan merupakan salah satu komponen yang mewujudkan dan mendukung terjadinya perilaku. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi maka akan memiliki pengetahaun 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 mereka dapatkan. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima hal baru sehingga informasi lebih mudah diterima khususnya tentang ASI eksklusif. (Wirdanigsih, 2020)
Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Nagaswidak Kota Palembang Tahun 2022, didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak berkerja atau sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Salah satu penyebab belum berhasilnya pelaksanaan ASI Eksklusif di indonesia adalah faktor ibu yang bekerja (meski itu buan satu-satunya faktor penyebab kegagalan. pada ibu yang aktif bekerja, upaya pemberian ASI Eksklusif seringkali mengalami hambatan lantaran singkatnya masa cuti hamil dan melahirkan mengakibatkan sebelum masa pemberian ASI Eksklusif berakhir mereka sudah harus bekerja, inilah yang menjadikan bayi tidak memperoleh ASI secara Eksklusif, serta banyak ibu yang bekerja beranggapan bahwa ASI nya tidak mencukupi kebutuhan bayi saat ibu bekerja sehingga ibu-ibu memberikan ASI tambahan berupa susu formula (Bahriyah et al., 2017).

2. Frekuensi Pemberian ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang frekuensi pemberian ASI yang sesuai sebanyak 41 responden (73,2%) dan responden yang frekuensi pemberian ASI yang tidak sesuai sebanyak 15 responden (26,8%).

Frekuensi Pemberian ASI pada bayi yang baru menyusui lebih sering, rata-rata adalah 10-12 kali menyusu tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Meyusui *on- demand* adalah menyusui kapanpun bayi meminta atau dibutuhkan oleh bayi (akan lebih banyak dari rata-rata menyusu). Menyusui *on- demand* merupakan cara terbaik untuk menjaga produksi ASI tetap tinggi dan bayi kenyang. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah bahwan sebaiknya setiap kalinya menyusui dengan durasi yang cukup lama dan tidak terlalu sebentar, sehingga bayi menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang (Astutik, 2014).

Berdasarkan hasil, teori peneliti berasumsi bahwa frekuensi pemberian ASI yang sesuai dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusi. Sebaliknya frekuensi pemberian ASI yang tidak sesuai dapat menurunkan produksi ASI pada ibu menyusui.

3. Peningkatan Produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang produksi ASI cukup sebanyak 32 responden (57,1%) dan responden yang produksi ASI kurang sebanyak 24 responden (42,9%).
Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor utama yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior. Hormon prolaktin akan keluar ketika rangsangan mencapai lobus anterior, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar pembuat ASI yang selanjutnya akan merangsang kelenjar untuk memproduksi ASI. Bayi memiliki refleks memutar kepala kearah payudara ibu ketika didekatkan pada payudara ibu yang disebut *rooting reflex* (refleks menoleh). Hal ini menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin. Kekurangan produksi kedua hormon tersebut akan menyebabkan sulitnya produksi ASI

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 10, Nomor 2,Desember 2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.485

yang dibutuhkan untuk tindakan pemberian ASI pada bayi (Wirdanigsih, 2020).
Berdasarkan hasil, teori peneliti berasumsi bahwa salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan ASI.

4. Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang sesuai dalam frekuensi pemberian ASI dan produksi ASI cukup lebih besar yaitu 70.7% (29 responden). Sedangkan responden yang tidak sesuai dalam frekuensi pemberian ASI dan produksi ASI cukup yaitu 20.0% (3 responden).

Pengujian statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0.002. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi pemberian ASI dengan peningkatan produksi ASI di Puskesmas Nagaswidak Palembang.

Proses produksi ASI dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial budaya, faktor menyusui/frekuensi menyusui dan factor psikologis. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI (Riksani, 2013)

Peningkatan produksi ASI secara holistik pada ibu menyusui sangat diharapkan oleh semua ibu menyusui sebagai pemenuhan nutrisi selama masa tumbuh kembang bayinya. Dimana produksi ASI bisa terjadi peningkatan karena salah satu faktor yaitu faktor menyusui/frekuensi menyusui. Frekuensi menyusui merupakan salah satu faktor untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan ASI. Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon lain yaitu oksitosin, yang membuat sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi semakin bayi mengisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Angriani et al., 2018)

Menurut (Pratiwi et al., 2021), kendala yang sering menjadi alasan ibu tidak memberikan ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi formula,kelainan ibu (puting susu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak, engorgement, mastitis dan abses, ibu hamil lagi padahal masih menyusui, dan ibu bekerja). Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI, memperbaiki teknik menyusui atau dengan melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin dalam pemberian ASI.

Penelitian (Hartati et al., 2021) menjelaskan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dalam pemberian ASI terhadap produksi ASI. Dukungan dalam pemeberian ASI juga termasuk dalam frekuensi pemberian ASI. Menurut (D. K. Sari et al., 2017) dalam penelitian nya juga menjelaskan bahwa ada hubungan frekuensi dengan produksi ASI. Begitu juga dengan penelitian (Angriani et al., 2018) yang berjudul hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi ibu post partum bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi menyusui berhubungan dengan kelancaran produksi ASI ibu dengan nilai p=0,019 PR= 2,438 (95% CI 1,261-4,711).

Berdasarkan hasil, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. frekuensi pemberian ASI yang sesuai dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebaliknya frekuensi pemberian ASI yang tidak sesuai dapat menurunkan produksi ASI pada ibu menyusui. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusu maka terjadi penurunan ASI.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya Ada hubungan frekuensi pemberian ASI terhadap peningkatan produksi ASI secara holistik pada ibu menyusui di Puskesmas Nagaswidak Palembang (*p-value* 0,002 < 0,05).

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu masukan dalam kegiatan edukasi kepada ibu menyusui yang ada di wilayah kerja puskesmas.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai dari hibah penelitian internal IKesT Muhammadiyah Palembang Tahun Anggaran 2021/2022.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi terjadi konflik kepentingan dalam proses publikasi artikel ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang yang telah mendanai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Angriani, R., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). 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*, *2*(1), 299–304.

Apriliana Arvianti, R. (2018). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi Asi Di Kota Bengkulu*. 102.

Arzakiyah, I., W, A. Y., Wahyuni, S., & Tutik, R. (2020). Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0- 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, *3*(1), 28. https://doi.org/10.32584/jikm.v3i1.565

Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.

Bahriyah, F., Jaelani, A. K., & Putri, M. (2017). Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung. *Jurnal Endurance*, *2*(2), 113. https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1699

Dahlan, M. sopiyudin. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Seri 1 Edisi 6*. Epidemiologi Indonesia.

Hartati, Y., Farida, T., Handayani, S., & Anggraini, H. (2021). *Relationship of Employment, Education, & Family Support with Exclusive Breastfeeding on Babies Aged more than 6 Months in Lubuk Batang Baru*. *11*, 175–180.

Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik*. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf

Khasanah, N., & P, D. A. (2020). *Terhadap Volume Asi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta the Analysis Association of Duration and Frequency To Milk Volume Breastfeeding Mother*. 554–563.

Mufdillah, Zulfa, S. Z., & Bintang Dari Johan, R. (2019). *Buku Panduan Ayah Asi*. Nuha Medika.

Mulyani, N. S. (2013). *Asi dan Pedoman Ibu Menyusui*. Nuha Medika.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rieneka Cipta.

Pratiwi, R., Febriyanty, D., Heryana, A., & Mustikawati, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kelurahan Pakojan Ii Jakarta Barat Tahun 2020. *Health Publica*, *2*(01), 34–43. https://doi.org/10.47007/healthpublica.v2i01.4100

Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2018). *Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi Dengan Pendekatan Berbasis Bukti (Eppidence Based Approad)*. MNC Publishing.

Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Bekerja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *4*(2), 134–140. https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p134-140

Rahmi, N., & Merleni. (2019). Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kabupaten Aceh Besar Analysis Of Factors Associated with Smooth Breastfeeding in Breastfeeding Mothers in the Lhoong Community Health Center. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *5*(2),

297–307.

Riksani, R. (2013). 203 Tanya Jawab Seputar Kehamilan (A. Muhammad, Ed.). *Dunia Sehat*.

Sari, D. K., Tamtomo, D. G., & Anantayu, S. (2017). Hubungan Teknik, Frekuensi, Durasi Menyusui dan Asupan Energi dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan di Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar Relations

Techniques , Frequency , Duration of Breastfeeding and Energy Intake With Weight Babies in Age 1-. *Amerta Nutr.*, *1*(1), 1–13. https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i1.2017.1-13

Tiyas, D. W., Murti, B., & Indarto, D. (2016). Qualitative Analysis on the Factors Affecting Exclusive Breastfeeding among Working Mothers at Community Health Center in Bangkalan, Madura. *Journal of Maternal and Child Health*, *01*(02), 110–118. https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.06

Sari, T. D. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUS MANDIANGIN KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2018*. STIKES PERINTIS PADANG.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sulistiyah. (2016). HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI IBU MENYUSUI PADA BAYI 0-6 BULAN DENGAN KELANCARAN ASI (STUDI DI PUSKESMAS BULULWANG KABUPATEN MALANG). *Jurnal Hesti Wira Sakti, Volume 4, Nomor 1, April 2016. Hlm. 74-77*.

Wirdanigsih. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak*.