

PENELITIAN
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI
ASI PADA IBU YANG MENYUSUI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NANGGALO PADANG TAHUN 2012

Penelitian Keperawatan Maternitas



RESYA ROSALINA

BP : 1010324003

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS

2012

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Post Partum adalah masa yang dimulai dari persalinan dan berakhir kira kira setelah 6 minggu, tetapi seluruh alat genital baru pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan dalam waktu tiga bulan (Wiknjosastro, 2002). Pada periode post partum ini semua perubahan fisiologis akan terjadi termasuk perubahan fisiologis pada payudara setelah janin dan plasenta lahir konsentrasi hormon akan menstimulasi perkembangan payudara pada ibu yang menyusui langsung setelah melahirkan maka kadar prolaktin akan menurun dengan cepat dan pada saat menyusui akan terdapat suatu cairan kekuningan yaitu kolostrum, setelah laktasi dimulai payudara akan teraba hangat dan tidak keras ketika disentuh (Bobak, Dkk. 2005).

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi, dimana bayi memiliki refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan ASI. Menyusui proses yang alamiah yang keberhasilannya tidak diperlukan alat – alat khusus dan biaya yang mahal (Roesli, 2000). Menyusui adalah memberikan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik dan psikososial (Hubertin, 2003).

Salah satu program pemerintah dalam bidang kesehatan adalah pentingnya ASI eksklusif bagi kualitas hidup bayi melalui surat keputusan (SK) Menkes RI nomor 450/Menkes/SK/IV/2004 tentang Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi di Indonesia. Dalam SK tersebut ditetapkan bahwa pemberian ASI eksklusif bagi bayi di Indonesia sejak bayi

lahir sampai bayi berumur 6 (enam) bulan dan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun bagi yang ingin pemberian ASI secara sempurna (Depkes RI, 2005).

ASI merupakan satu – satunya sumber gizi yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan otak sistem syaraf bayi, kematangan sistem pencernaan dan perkembangan sistem kekebalan tubuh, menghindari dari penyakit infeksi (diare), oleh karena itu sangat diwajibkan bagi ibu untuk memberikan ASInya secara eksklusif selama 6 bulan, karena ASI sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Nuherti Yulianti 2010).

Penelitian terbaru yang diterbitkan dalam jurnal Pediatrics, menunjukkan bahwa Air Susu Ibu (ASI) dapat memberikan perlindungan bagi bayi dalam menurunkan resiko untuk terjadinya diare, infeksi telinga dan radang selaput otak (meningitis) bakteri. Juga mampu melindungi terhadap diabetes, kegemukan dan asma.

Menurut RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 mengatakan penyebab terbesar kematian bayi dikarenakan diare sebanyak (42%), Pnemonia (24%), meninggitis (9%), keluhan saluran pencernaan (7%), kelainan jantung bawaan (6%), sepsis (4%), tetanus (3%), campak dan TB (5%).

Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Pada saat ibu menyusui kadang muncul keluhan dan kesulitan dalam menyusui, salah satunya adalah ASI yang tidak keluar dengan lancar, upaya yang perlu dilakukan mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu seoptimal mungkin (Indiarti, 2006).

Menurut Hanifa (2002) pada kehamilan muda sudah terdapat persiapan – persiapan pada kelenjar – kelenjar mamame untuk menghadapi masa laktasi. Umumnya produksi ASI baru

berlangsung betul pada hari ke 2-3 post partum. Namun pada sejumlah ibu post partum seringkali mengalami masalah dalam pengeluaran ASI (ASI sedikit atau tidak keluar).

Faktor sindrom ASI kurang dan faktor mental dan psikologis ibu dapat mempengaruhi proses menyusui dan produksi ASI. Masalah sindrom ASI kurang diakibatkan karena ketidakcukupan ASI pada bayi tidak terpenuhi sehingga bayi mengalami ketidakpuasan seelah menyusu karena itu bayi sering menangis, tinja bayi keras dan payudara tidak terasa membesar (Suryoprajogo, 2009).

Berdasarkan hasil survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, ditemukan berbagai alasan ibu menghentikan pemberian ASI kepada bayi diantaranya produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah puting susu (28%), pengaruh iklan susu (16%) dan pengaruh orang lain (4%).

Berdasarkan hasil survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2007, masih tinggi prevalensi ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif kepada anaknya sebanyak (32%) dikarenakan oleh ibu – ibu banyak memberikan tambahan susu formula karena ASI tidak keluar, menghentikan pemberian ASI dikarenakan ibu atau bayi yang sakit, ibu harus bekerja, serta keinginan ibu untuk mencoba susu formula.

Selain dikarenakan faktor ASI yang kurang dan ibu yang terpengaruh dengan iklan susu formula, ada juga faktor lain yang dapat mempengaruhi kecukupan ASI yang seharusnya diberikan kepada bayi adalah posisi dan teknik menyusui yang benar. Oleh karena itu penting untuk para ibu mengetahui bagaimana cara dan teknik menyusui yang benar agar ASI yang diinginkan dapan mencukupi kebutuhan gizi bayi.

Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif dapat mengurangi angka kematian pada bayi. Angka kematian bayi 146.000 per tahun di Indonesia menurut (SDKI, 2007). AKB di Sumatera

Barat pada tahun 2010, sebanyak 86orang/16.542 kelahiran dan bayi ini meninggal rata-rata pada umur 0 – 12 bulan, penyebab pasti dari angka kematian bayi disini tidak diketahui pasti. Cukup tingginya angka kematian bayi di Indonesia dan Sumatera Barat dapat dihindari dengan pemberian air susu ibu (ASI) semaksimal mungkin merupakan kegiatan yang berperan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus dimasa depan (Arifin, 2004).

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi kelenjar payudara, adapun faktor – faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain sebagai berikut : Frekwensi penyusuan, kurangnya gizi ibu, umur kehamilan saat melahirkan, psikologis dan stress, konsumsi rokok dan alkohol, pil kontrasepsi dan juga latihan (yoga).

Yoga merupakan seni meditasi yang berasal dari negeri India, sejak 3.000 tahun yang lalu. Yoga berasal dari bahasa sansekerta yuj yang berarti penyatuan. Menurut para ahli yoga, penyatuan yang dimaksud adalah penyatuan tubuh dengan pikiran, dan pikiran dengan jiwa untuk mencapai kebahagiaan, keseimbangan hidup. Yoga sudah terkenal di seluruh penjuru dunia. Fungsinya tak hanya menyembuhkan penyakit, tapi juga ampuh memberi ketenangan jiwa akibat stres atau ketidakseimbangan psikis. Yoga juga diyakini dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mempengaruhi sistem hormon tubuh, yoga merupakan suatu bentuk olahraga fisik yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan (Susan, 2010).

Ada beberapa gerakan yoga yang juga dapat meningkatkan produksi ASI seperti gerakan Pranayama dan Asana latihan ini yang dapat mempengaruhi sistem hormon tubuh, dalam melakukan yoga ini dapat meningkatkan hormon prolaktin maka akan terjadinya peningkatan produksi ASI ibu juga harus memperhatikan makanan dan gizi yang seimbang, istirahat yang cukup dan fikiran yang santai. Dengan gerakan yoga dapat meningkatkan produksi ASI ini

latihannya memerlukan sedikit ruang dan memiliki efek samping yang sedikit (Yesia Aprillia, 2011).

Gerakan yoga yang disarankan untuk meningkatkan produksi ASI akan dilakukan setiap hari dan akan dilihat kepuasan bayi dan hasil pemeriksaan fisik payudara ibu, disini nanti akan terlihat apakah produksi ASI ibu meningkat atau tidak, yoga ini akan dilakukan pada ibu yang mempunyai bayi berumur 6 bulan.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2010 (DKK) terdapat jumlah bayi di kota Padang sebanyak 18.268 bayi, yang mendapatkan ASI eksklusif berjumlah 5.768 bayi. Dari 20 puskesmas di kota padang puskesmas dengan cakupan ASI Eksklusif tertinggi terdapat pada puskesmas Nanggalo yaitu 341 bayi. (DKK Kota Padang, 2010).

Puskesmas Nanggalo mempunyai cakupan ASI Eksklusif tertinggi sebanyak 341 bayi, terdapat populasi yang akan dilakukan penelitian pada ibu yang mempunyai bayi berumur 2 – 6 bulan sebanyak 25 orang pada bulan oktober 2011.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 7 orang ibu post partum di wilayah kerja puskesmas nanggalo padang pada tanggal 8 Maret 2012, mengatakan bahwa 4 orang ibu yang melakukan perawatan payudara selama hamil setelah melahirkan produksi ASInya masih tidak lancar dan sedikit, dan setelah dilakukan pemeriksaan fisik payudara terasa lembek dan kosong, ibu juga mengatakan tidak mengetahui tentang yoga yang dapat meningkatkan produksi ASI. Dan 3 orang ibu lainnya mengatakan tidak pernah melakukan perawatan payudara selama hamil setelah melahirkan produksi ASInya juga sedikit, dan setelah dilakukan pemeriksaan fisik payudara terasa lembek dan kosong dan juga tidak mengetahui tentang yoga yang dapat meningkatkan produksi ASI. Menurut petugas puskesmas sejauh ini pendidikan kesehatan dan

kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI ibu hanya diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara selama hamil.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2012.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian apakah adanya pengaruh yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2012.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2012.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran produksi ASI ibu yang menyusui sebelum diberikan senam yoga di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2012.
- b. Mengetahui gambaran produksi ASI ibu setelah diberikan senam yoga di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2012.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian senam yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Tahun 2012

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan masukan bagi perawat puskesmas dalam upaya mencanangkan pemberian ASI bagi ibu – ibu yang mengalami keluhan ASInya sedikit di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang.

2. Bagi Praktisi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bukti dan acuan mengenai pengaruh aktifitas fisik yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui ASI.

3. Bagi Pasien

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi untuk para ibu yang mengalami produksi ASI yang sedikit agar nantinya produksi ASI yang dihasilkan dapat mencukupi kebutuhan bayi.

4. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah ilmu dan wawasan mengenai pengaruh pemberian yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui ASI.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebelum diberikan senam yoga pada hari pertama sampai hari ketiga pada saat pretest sebagian besar ibu mengalami produksi ASI sedikit semua ibu mengalami produksi ASI sedikit.
2. Setelah diberikan senam yoga pada hari pertama sampai hari ketiga pada saat posttest lebih dari separoh ibu mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan senam yoga.
3. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu pada ibu yng menyusui selama tiga hari di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang ($P=0,000$)
 $P<0,05$

B. Saran

1. Bagi responden ibu yang menyusui agar dapat memanfaatkan senam yoga untuk meningkatkan produksi ASI ibu sebagai salah satu cara yang aman dan mudah untuk mendapatkan produksi ASI yang lebih banyak, untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh bayi.
2. Bagi Institusi Puskesmas Agar dapat memeberikan informasi kepada ibu-ibu yang mengalami produksi ASI sedikit, sebagai salah satu alternative yang dapat dilakukan agar ibu – ibu mendapatkan produksi ASI yang lebih banyak.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian tentang pengaruh yoga terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui

dengan waktu penelitian yang ditambahkan, agar dapat melihat sejauh mana produksi ASI ibu dapat meningkat dengan senam yoga yang dilakukan secara rutin.

4. Bagi Institusi Pendidikan untuk dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan dasar untuk penelitian selanjutnya.