

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI IBU MENYUSUI PADA BAYI 0-6 BULAN DENGAN KELANCARAN ASI (STUDI DI PUSKESMAS BULULWANG KABUPATEN MALANG)

Sulistiyah¹

Program Studi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Kesdam v/Brawijaya Malang.
Jl. Sodanco Supriadi No.22 Malang 65147.Telp (0341) 351275,Fax.(0341) 351310

ABSTRAK

Sebagian faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI adalah frekuensi ibu menyusui. Semakin sering ibu menyusui, semakin lancar pengeluaran ASI. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 1 dan 2 April 2009 di Puskesmas Bululawang Malang terhadap 10 orang responden menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan, didapatkan 3(30%) orang frekuensi menyusui cukup dengan hasil bayi tidak rewel setelah disusui. Dan sisanya 7 (70%) orang frekuensi menyusui kurang dengan hasil bayi tetap rewel setelah disusui. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antarfrekuensi ibu menyusui pada bayi usia 0-6 bulan dengan kelancaran ASI. **Metode** Jenis penelitian adalah desain analitik dengan pendekatan yang bersifat *crosssectional survey*. Sampelnya adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Bululawang Malang yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah 50 orang responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode wawancara langsung yang dilengkapi dengan kuisioner yang berjumlah 20 pertanyaan. **Hasil** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi menyusui berkategori cukup kelancaran ASI lancar sebanyak 72%. sedangkan sebagian kecil frekuensi menyusui berkategori cukup, kelancaran ASI tidak lancar sebanyak 6%. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji statistik *korelasi pearson rank* bahwa, $r_{hitung} = 0,623$ ($p_{value} = 0,000$) dimana p_{value} lebih kecil dari $\alpha = 0,01$. **Diskusi** Sehingga terdapat korelasi antara frekuensi ibu menyusui pada bayi usia 0-6 bulan dengan kelancaran ASI. Kesimpulan dari penelitian adalah semakin sering frekuensi ibu menyusui, maka produksi atau pengeluaran ASI juga semakin lancar. Saran yang diberikan kepada Puskesmas Bululawang Malang yaitu agar meningkatkan informasi tentang cara-cara atau usaha dalam meningkatkan kelancaran ASI. **Kata kunci:** ASI, Ibu menyusui, frekuensi menyusui, kelancaran ASI

PENDAHULUAN

Program peningkatan penggunaan Air Susu Ibu (PP-ASI) khususnya ASI eksklusif selama 6 bulan merupakan program prioritas pemerintah yang masih menjadi perhatian khusus. Karena adanya dampak yang luas terhadap status gizi dan kesehatan balita. ASI sekarang ini sudah ditetapkan sebagai minuman pertama untuk bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan. Karena ASI sudah diteliti dan teruji khasiatnya. Paradigma prioritas ini berkaitan juga dengan kesepakatan global antara lain adanya Deklarasi *Innocenti* (Italia) pada tahun 1990 tentang perlindungan, promosi dan juga dukungan terhadap penggunaan

ASI (Depkes.RI, 2003).

Pemberian ASI ini dipengaruhi oleh banyak hal, antara lain kelancaran dan frekuensi menyusui. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI saat menyusui, antara lain asupan gizi yang dikonsumsi ibu, perawatan payudara yang kurang, adanya gangguan pada payudara seperti bendungan ASI dan putting susu datar atau tenggelam, Hisapan bayi pada saat menyusui, frekuensi ibu menyusui, menghindari pemberian susu formula dan juga pengaruh psikologi ibu saat menyusui juga sangat mempengaruhi kelancaran ASI.

Kriteria kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI yaitu

antara lain bayi akan terlihat puas setelah menyusui, Bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis, bayi tampak sehat dan terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram setiap bulannya (Jasin,2000). Sedangkan frekuensi bayi menyusui idealnya adalah 8-12x dalam 24 jam, dan 10 sampai 20 menit untuk masing-masing payudara, dengan jarak menyusui dengan menyusui berikutnya yaitu antara satu setengah sampai 2 jamsekali. Tetapi sering ada yang lama, mungkin sampai setengah jam. Ini tidak menjadi masalah. Kondisi seperti ini tergantung pada kekuatan bayi menghisap, kecepatan menelan serta kenyamanan bayi saat disusui. Saat kenyang bayi akan melepaskan puting ibu. Frekuensi menyusui juga tergantung pada jumlah ASI serta nafsu makan sibayi. Penelitian mutakhir memperlihatkan bahwa bayi yang menyusui dengan lambat mendapatkan ASI sama banyaknya dengan bayi yang menyusui dengan cepat. Bila ibu yang bayinya menyusui dengan lambat berhenti menyusui sebelum bayi selesai, bayi mungkin tidak mendapat susu akhir yang kaya energi yang diperlukan untuk tumbuh dengan baik.

Menurut survey kependudukan DKI tahun 2002-2003 menunjukkan bahwa peningkatan presentasi bayi dibawah umur 4 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dibanding Survey Demokrasi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 1994-1997. Namun peningkatan itu teralalu kecil dari 52% menjadi 55%. Umumnya peningkatan yang kecil itu didasari oleh kurangnya pengetahuan (informasi) yang belum sampai tentang frekuensi menyusui dan cara menyusui yang benar

Keadaan tersebut hampir sama dengan keadaan dipuskesmas Bululawang Malang. Pada umumnya, masyarakat yang masih belum mengerti tentang frekuensi menyusui dan pentingnya kelancaran ASI bagi bayi. Terlebih lagi ibu primipara atau ibu yang baru pertama kali memiliki bayi, yang akhirnya ibu

akan malas untuk menyusui bayinya dan lebih memilih untuk memberikan susu formula daripada ASI

METODE DAN BAHAN

Desain penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan yang bersifat "crosssectional" survey. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang datang kepuskesmas Bululawang Malang, yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Teknik sampling menggunakan teknik consecutive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan, yang berjumlah 50 orang. Analisa Data Menggunakan uji statistik *Corelation Spearman*.

HASIL

Tabel 4.1 Hubungan Antara Frekuensi Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan dengan Kelancaran ASI.

Frek menyusui	Kelancaran ASI							
	Sgt lancar		Lancar		Tida k		Total	
Frek menyusui	F	%	f	%	f	%	f	%
Sering	6	12	5	10	-	-	11	22
Cukup	-	-	36	72	3	6	39	78
Kurang	-	-	-	-	-	-	-	-

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa frekuensi menyusui berkategori cukup sebagian besar kelancaran ASI yang keluar lancar sebanyak 36 (72%) orang, selebihnya bayi yang disusui dengan frekuensi menyusui berkategori sering, kelancaran ASI yang keluar sangat lancar sebanyak 6 (12%) orang. Untuk frekuensi menyusui berkategori sering dengan kelancaran ASI lancar sebanyak 5 (10%) orang. Sedangkan sebagian kecil frekuensi menyusui berkategori cukup dengan kelancaran ASI tidak lancar sebanyak 3 (6%) orang. Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyusui dengan frekuensi cukup sebanyak 39 (78%) orang, dan sebagian kecil responden menyusui dengan frekuensi sering sebanyak 11 (22%) orang. Dalam hal ini frekuensi menyusui dapat dikategorikan

sudah memenuhi taraf ideal dalam pemberian ASI pada bayi yaitu 8-12 x dalam 24 jam dengan lama jarak waktu ibu menyusui 2 jam. Taraf ideal didalam penelitian sendiri dikategorikan Cukup.

Sebaiknya bayi disusui setiap kali atau kapan saja bayi membutuhkan, dengan posisi harus tetap diubah-ubah. Apabila bayi tergolong bayi yang mudah tertidur, ibu harus lebih aktif untuk membangunkannya dengan mengganti posisi menyusui atau bahkan dengan menggelitik kakinya selama disusui agar bayi tetap terjaga. Bila bayi belum kenyang setelah disusui, kosongkan satu payudara dan dapat diberikan payudara lainnya (Soedjningsih, 1997). Didalam pemberian ASI (frekuensi ibu menyusui) sendiri sangat tergantung pada keuletan dan kemauan ibu untuk memberikan ASI. Selain itu faktor lain yang dapat meningkatkan adanya frekuensi menyusui yaitu adanya waktu luang ibu di rumah sehari-hari, karena sebagian besar responden tidak bekerja hanya mengurus pekerjaan rumah tangga saja, sehingga kesempatan untuk menyusui bayinya setiap saat bisa dilakukan tanpa repot-repot lagi untuk memompa atau membuatkan susu botol apabila ibu bekerja. Karena diharapkan semakin sering bayi disusui, maka hasil yang di dapatkan bayi tidak akan rewel lagi.

Kelancaran ASI

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berkategori lancar sebanyak 41 (82%) orang, dan sebagian kecil responden berkategori tidak lancar sebanyak 3 (6%) orang. Hal ini sudah termasuk dalam kategori memenuhi kriteria kelancaran ASI. Hampir semua responden tidak mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI. Umumnya ASI mereka keluar dengan sendirinya dengan bayi yang tidak rewel setelah disusui, yang diimbangi dengan mengkonsumsi akan makanan yang berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Sebagian besar responden dalam hal pemenuhan nutrisi

pada umumnya responden tidak melakukan tarak atau pantangan terhadap makanan. Sehingga kebutuhan akan nutrisi pada ibu menyusui dapat terpenuhi. Makanan yang dimakan oleh ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. (Siregar, 2004). Oleh karena itu tambahan makanan bagi seorang ibu yang sedang menyusui anaknya mutlak diperlukan. Seperti makanan sumber protein seperti ikan, telur dan kacang-kacangan, bahan makanan sumber vitamin juga diperlukan untuk menjamin kadar berbagai vitamin dalam ASI

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI yaitu faktor psikologis ibu. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya. Seorang ibu yang sedang menyusui mengalami stres, akan membuat bayinya merasa tidak nyaman dengan suasana hati ibu.

Seringkali bayi menolak menyusui sehingga perangsangan payudara tidak terjadi, dan produksi berhenti. Bila bayi dapat mentolerir suasana hati ibu, adanya stres mengakibatkan refleksi oksitosin terhambat sehingga ASI yang diproduksi tidak bisa keluar dengan cukup, yang lama kelamaan akan terhenti produksinya (Seri Ayah Bunda, 2009).

Dengan keluarnya ASI yang lancar, maka responden tidak perlu repot untuk mengeluarkan banyak biaya, meskipun

pendapatan keluarga sebagian besar responden adalah menengah keatas, dengan pemberian ASI secara rutin maka pengeluaran keluarga dapat berkurang. Selain itu dari sebagian kecil responden, solusi apabila ibu bekerja, bayi diasuh selain ibu seperti saudara atau nenek, sebelum berangkat kerja bayi disusui terlebih dahulu. Dan pada saat ibu bekerja diberikan susu formula sebagai pengganti ASI sementara. Setelah ibu pulang bekerja, bayi tetap diberikan ASI kembali. Hal ini juga tidak mempengaruhi kelancaran ASI apabila tetap diimbangi dengan mengkonsumsi makan makanan yang sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik korelasi spearman rank menunjukkan, dimana rho hitung lebih kecil dari $\alpha=0,01$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat hubungan antara frekuensi ibu menyusui pada bayi usia 0-6 bulan dengan kelancaran ASI.

DAFTAR RUJUKAN

- Maulana, H. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta. EGC.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2002. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Prasetyono, Sunar, Dwi. 2009. *Cara menyusui yang Baik*. Jakarta. Arcan.
- Roesli, Utami. 2000. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta. Diva Press.
- Roesli, Utami. 2007. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Roesli, Utami, 2008. *Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta. Trubus Agriwidya.
- Simkin, Penny, et all. 2007. *Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Jakarta. Arcan.
- Soetjningsih, 1997. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta. EGC.
- Soeparmanto, P dan Rahayu, S.C. (2001), Faktor-faktor Pemberian ASI. *Hubungan Antara Pola Pemberian ASI dengan Faktor Sosial Ekonomi, Demografi, dan Perawatan Kesehatan*. [internet] dari: <http://www.twmpo.co.id/> [akses tanggal 14 Januari 2012]
- Sri Purwanti, Hubertin. 2004. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta. EGC.
- Suharjo, 1996. *Gizi dan Pangan*. Yogyakarta. Kanisius.
- Suharjo, 2003. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Widodo, Yekti, 2001, *Kebiasaan Memberikan Makanan pada Bayi baru Lahir di Propinsi Jawa Tengah dan Jawa Barat*, Media Litbang Kesehatan.