

MENINGKATKAN FREKUENSI MENYUSUI MEMPERCEPAT ONSET LAKTASI

Ida Nursanti¹

¹STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta

ABSTRACT

Background: The administration of breast milk since early after birth is highly recommended because it provides many health benefits for mother and baby. In the first hour, a baby will learn to get used to sucking nipples and this prepares the mother to start producing colostrums. The open access to maternal and infant closeness and unlimited frequency of feeding the baby for the first days after birth are the beginning of the acceleration of milk production.

Objectives: To determine the postpartum mothers' breastfeeding frequency, to determine the onset of lactation in primiparous postpartum mothers and to determine the effect of breastfeeding frequency on the onset of lactation on postpartum mothers in Yogyakarta Municipal Hospital.

Methods: This was an observational study with a prospective cohort design. The number of samples was 54 determined purposively. The collection of data used observation sheet and checklist. The study was started immediately after birth and followed until the third day. The bivariable analysis used chi-square test with significant level of $p < 0.05$ and CI95%.

Results: The study found the majority of mothers had breastfed their babies with sufficient frequency (72.2%) and with more rapid onset of lactation (64.8%) found in primiparous postpartum mothers. There was a significant relationship between the frequency of breastfeeding and the onset of lactation, based on the analysis with $p = 0.03$, RR 2.3 and CI95% 0.95-4.23.

Conclusion: Mothers who breastfed their babies with sufficient frequency were likely to have a 2.3 time opportunity to not delay the onset of lactation.

Keywords: *breastfeeding frequency, onset of lactation, primiparous*

PENDAHULUAN

Pemberian awal air susu ibu (ASI) sangat dianjurkan karena banyak memberikan manfaat kesehatan untuk ibu dan bayi. Sejak lahir bayi dibekali refleks kehidupan untuk mempertahankan kehidupannya. Pada satu jam pertama bayi akan belajar menyusui atau membiasakan menghisap puting susu dan mempersiapkan ibu mulai memproduksi ASI kolostrum. Terbukanya akses kedekatan ibu dan bayi serta tidak dibatasinya frekuensi bayi untuk menyusui pada hari-hari pertama setelah persalinan merupakan awal yang menentukan kecukupan ASI untuk bayi. ⁽¹⁾ Periode awal setelah persalinan merupakan periode kritis untuk menyusui. Produksi

ASI biasanya sedikit dalam 1-2 hari pertama setelah bersalin, tetapi kemudian meningkat pada hari ke 2-3 sebagai respon dari penurunan hormon progesterone. ⁽²⁻³⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI pada hari pertama akan menyelamatkan 16% kematian neonatal. ⁽⁴⁾ Perlindungan ASI akan semakin meningkat sejalan dengan makin mudanya usia pemberian ASI pada bayi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa manfaat pemberian ASI dini yaitu untuk keberlangsungan pemberian ASI eksklusif, mendapatkan kekebalan terhadap berbagai penyakit, mencegah hipotermia, reflex isapan pada puting

susu ibu serta pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin.^(2,5)

Menyusui pada masa awal setelah melahirkan merupakan perubahan perilaku yang memerlukan adaptasi dan proses belajar, sehingga sering kali ibu dan bayi mengalami berbagai kesulitan melewati proses ini.⁽⁶⁾ Tingkat kecemasan yang lebih tinggi banyak ditemukan pada ibu primipara karena menyusui adalah pengalaman pertama, usianya masih muda dan tingkat pengetahuan yang rendah. Kecemasan menghambat proses laktogenesis, kelancaran proses laktogenesis menentukan onset laktasi.⁽⁷⁾

Onset laktasi adalah masa permulaan untuk memperbanyak air susu sampai air susu keluar pertama kali atau persepsi ibu kapan air susunya keluar (*come in*) yang ditandai dengan payudara terasa keras, berat, bengkak sampai air susu atau kolostrum keluar. Onset laktasi akan berlangsung dalam 72 jam setelah persalinan.⁽⁸⁾ Peningkatan intensitas menyusui dapat menunjang kelancaran proses produksi dan sekresi ASI.⁽⁹⁾ Faktor yang berpengaruh pada onset laktasi adalah hormonal, metode persalinan, frekuensi bayi mengisap dan status nutrisi ibu.⁽¹⁰⁻¹²⁾ Berdasarkan uraian diatas maka ingin diketahui pengaruh frekuensi menyusui terhadap onset laktasi pada ibu postpartum primipara RSUD Kota Yogyakarta.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan prospektif kohort. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan antara faktor risiko (frekuensi menyusui) dengan efek (onset laktasi). Kelompok yang terpapar faktor risiko adalah bayi yang disusui

dengan frekuensi yang kurang (< 6 kali dalam 24 jam pertama setelah dilahirkan).

Penelitian dilakukan di RSUD Kota Yogyakarta. Jumlah sampel 54 yang ditentukan secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi sebagai penentu subjek penelitian yaitu 1) ibu primipara; 2) bayi lahir sehat dengan berat lahir 2500 gram; 3) usia kehamilan lebih dari 37 minggu; 4) Lahir normal/spontan; dan 5) dilakukan rawat gabung selama di rumah sakit. Sedangkan yang menjadi kriteria eksklusi yaitu 1) bayi lahir kembar; 2) ibu obesitas dan 3) ibu sakit.

Penelitian dilakukan pada bulan Maret–Mei 2011, pengambilan data dimulai segera setelah ibu melahirkan, frekuensi menyusui dihitung dalam 24 jam pertama. Data onset laktasi didapatkan dengan menggunakan *checklist*, responden diikuti sampai hari ketiga setelah ibu melahirkan (dengan kunjungan rumah). Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$ dan CI95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua responden dapat diobservasi dengan baik, tidak ada responden yang tidak menyelesaikan penelitian. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 1. diketahui sebagian besar ibu sudah menyusui bayinya dengan frekuensi yang cukup (72.2). Onset laktasi cepat lebih banyak (64.8%) ditemukan pada ibu postpartum.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan yang dikemukakan Forster *et al.*⁽⁵⁾ yaitu ibu primipara lebih banyak menemui hambatan dalam menyusui karena berkaitan dengan faktor psikologis.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Postpartum

Karakteristik	n= 54	%
Ibu usia <20 tahun	4	7.4
Pendidikan tinggi	6	22.2
Umur kehamilan (<40 mg)	35	64.8
Bayi laki-laki	37	54,4
Berat lahir >3000 gr	34	62.9
Inisiasi menyusu dini	33	61.1
Frekuensi menyusui (6 kali)	39	72.2
Onset laktasi (3 hari)	35	64.8

Timbulnya kecemasan karena menyusui adalah pengalaman pertama, usianya masih muda dan tingkat pengetahuan yang rendah. Kecemasan meningkatkan kadar kortisol, hasil penelitian menunjukkan kadar kortisol pada primipara lebih tinggi dibandingkan pada multipara. Kortisol menghambat pengeluaran prolaktin dan oksitosin yang berperan pada proses laktogenesis terutama berpengaruh pada tidak sempurnanya reflek *let down* untuk mengeluarkan ASI.⁽⁶⁾ Di temukanya hasil yang berbeda pada penelitian ini karena dari hasil observasi selama penelitian diketahui ibu postpartum terutama yang primipara mendapatkan perhatian yang lebih intensif tentang menyusui dari petugas kesehatan, sehingga menambah pengetahuan, kepercayaan diri dan motivasi pada ibu untuk lebih sering menyusui bayinya.

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Frekuensi Menyusui terhadap Onset Laktasi

Variabel	Onset Laktasi		RR	95%CI
	Cepat %	Lambat %		
Frekuensi Menyusui				
- Sering	76.9	23.1	2.3*	1.11-4.82
- Kurang	33.3	66.7		

Keterangan: *= signifikan ($p < 0,05$)
RR= *risk ratio*

Tabel 2 memperlihatkan frekuensi menyusui mempunyai hubungan bermakna dengan onset laktasi. Uji *chi-square* diketahui $p=0,003$ ($p < 0,05$), RR 2.3 dan CI95% 1.11-4.82. Ibu postpartum yang menyusui dengan frekuensi sering berpeluang lebih tinggi (2.3 kali) untuk tidak terjadi keterlambatan onset laktasi di bandingkan ibu yang menyusui dengan frekuensi kurang. Pada penelitian ini didapatkan data frekuensi menyusui sering terjadi keterlambatan onset laktasi dan data frekuensi menyusui kurang tidak terjadi keterlambatan onset laktasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewey⁽¹⁾ menyebutkan pemberian ASI sesuai dengan permintaan bayi atau memberikan ASI dengan frekuensi sering akan meningkatkan produksi ASI. Penelitian lain dengan hasil yang sama dilakukan Yamauchi and Yamanouchi⁽²⁾ bahwa frekuensi menyusui pada bayi berhubungan dengan meningkatkan produksi ASI pada hari ke 3 setelah melahirkan. Kondisi seperti ini ditemukan karena berdasarkan hasil observasi selama penelitian diketahui bayi yang menyusui dalam 24 jam pertama setelah lahir mempunyai durasi dan efektifitas menyusui yang beragam. Responden adalah ibu postpartum primipara yang belum mempunyai pengalaman menyusui bayi secara efektif.

Onset laktasi adalah masa permulaan untuk memperbanyak air susu sampai air susu keluar pertama kali atau persepsi ibu kapan air susunya keluar (*come in*) yang ditandai dengan payudara terasa keras, berat, bengkak sampai air susu atau kolostrum keluar. Onset laktasi berkaitan dengan proses laktogenesis. Setelah lepasnya plasenta dan turunnya kadar progesterone dimulailah mekanisme produksi ASI.⁽¹⁰⁾ Produksi ASI merupakan suatu interaksi

yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan hormon. Hisapan bayi akan menstimulasi puting payudara untuk merangsang pengeluaran prolaktin lebih banyak dan akan menghasilkan air susu yang banyak pula.⁽¹³⁾

Bersamaan saat pembentukan prolaktin, rangsangan yang berasal dari isapan bayi, dilanjutkan ke hipotalamus sehingga merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin melalui aliran darah sehingga terjadi kontraksi pada sel mioepitel untuk memeras air susu yang ada dalam alveoli sehingga masuk ke duktus selanjutnya mengalir melalui duktulus laktiferus masuk ke mulut bayi. Refleks oksitosin disebut juga refleks *let down* atau *milk ejection reflex*". Oksitosin diproduksi lebih cepat dari prolaktin yang akan menyiapkan air susu untuk menyusui berikutnya.^(9, 13-14)

Kelancaran proses laktogenesis menentukan onset laktasi. Kegagalan bayi untuk menyusui merupakan salah satu faktor yang menyebabkan onset laktasi lebih dari 3 hari, frekuensi menyusui berhubungan dengan rangsangan isapan pada payudara dengan produksi oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi air susu. Menyusui dengan frekuensi lebih dari 6 kali dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir dapat menjamin kecukupan ASI pada hari-hari berikutnya.⁽¹²⁾

Hari ke 1 sampai ke 3 payudara akan mengeluarkan cairan kolostrum yang berwarna kekuningan. Air susu akan diproduksi lebih banyak diantara hari ke 2 sampai ke 4 setelah persalinan, payudara terasa penuh dan ASI akan keluar ("*come in*"). Pada hari ke 3 bayi normalnya mendapatkan sekitar 300-400 ml dalam 24 jam.⁽¹³⁾ Onset laktasi yang lambat terbukti berhubungan dengan kegagalan pemberian ASI

secara eksklusif karena sebelum air susu ibu keluar, bayi diberikan pengganti air susu ibu misalnya air putih, teh, madu sampai air susu ibu keluar.⁽¹⁵⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini telah membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu peluang untuk terjadi keterlambatan onset laktasi lebih tinggi pada ibu postpartum yang jarang menyusui bayinya daripada ibu postpartum yang sering menyusui. Berdasarkan hasil penelitian ini terutama untuk ibu postpartum primipara diharapkan menyusui bayinya dengan frekuensi lebih sering untuk mencegah terjadinya keterlambatan onset laktasi.

KEPUSTAKAAN

1. Fraser DM. and Cullen L. (2006) Postnatal management and Breast-feeding. *Obstetrics & Gynaecology*; 16(2): 65–71.
2. Gupta A. Initiating breastfeeding within in one hour of birth. *World Breastfeeding Week (WBW)*; 2007.
3. Smith JW, Tully MR. Midwifery management of breastfeeding: using the evidence. *J Midwifery Womens Health*. 2001 Nov-Dec;46(6):423-38
4. Edmond M, Zandoh C, Quigley AM, Etego AS, Agyei OS, Kirkwood B. Delayed breastfeeding initiation increased risk of neonatal mortality. *Pediatrics*. 2006;117:380-6.
5. Gartner L, Morton J, Lawrence R, al e. Breastfeeding and the use of human milk. *American academy of pediatrics*. 2005;115(2):496-506.
6. Forster DA., McLachlan HL., Rayner J., Yelland J., Gold L and Rayner S. (2008). The early postnatal period: Exploring women's views, expectations and experiences of care using focus groups in Victoria, Australia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 8:27.

7. Yanikkerem E, Tuncer R, Aslan M, Karadeniz G. Breastfeeding knowledge and practices among mother in Manisa, Turkey. *Midwifery*. 2009; 25:e19-e32.
8. Sakha K, Behbahan AGG. The onset time of lactation after delivery. *Medical Journal of The Islamic Republic of Iran*. 2005;19(2):135-9.
9. Labbok M. Effects of breastfeeding on the mother. *Pediatr Clin North Am*. 2001;48:143-58
10. Chapman DJ, Escamilla RP. Maternal perception of the onset of lactation is a valid, public health indicator of lactogenesis stage II. *The Journal of Nutrition*. 2000;2972-80.
11. Hruschka DJ, Sellen DW, Stein AD, Martorell R. Delayed onset of lactation and risk of ending full breastfeeding early in rural Guatemala. *The Journal of Nutrition*. 2003;2592-9.
12. Rivers LAN, Chantry CJ, Peerson JM, Cohen RJ, Dewey KG. Delayed onset of lactogenesis among first-time mothers is related to maternal obesity and factors associated with ineffective breastfeeding. *Am J Clin Nutr*. 2010;92:574-84.
13. Dewey KG, Nommsen-Rivers LA, Heinig MJ, Cohen RJ. Risk factors for suboptimal infant breastfeeding behavior: Delayed onset of lactation, and excess neonatal weight loss. *Pediatrics*. 2003;112:607-19
14. Yamauchi Y, Yamanouchi I. Breastfeeding frequency during the first 24 hours after birth in fullterm neonates. *Pediatrics*. 1990 Aug;86(2): 171-5.
15. Giugliani, E.R.J., Santo, L.C.D.E., Oliveira, L.D.D. & Aert, D. (2008) Intake of water, herbal teas and non-breast milks during the first month of life: Associated factors and impact on breastfeeding duration. *Early Human Development*, 84:305-310.