



---

## **PENGARUH SENAM NIFAS DALAM PENINGKATAN PRODUKSI ASI**

**Naomi Parmila Hesti Savitri<sup>1)</sup>, Suryanti<sup>2)</sup>**

<sup>1)2)</sup> Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

E-mail: naomisavitri@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Menyusui secara eksklusif dimulai dengan inisiasi menyusu dini yang dilanjutkan selama 6 bulan dan diteruskan sampai anak berusia 2 tahun. Hal ini dapat membantu mengurangi dua per tiga tingkat kematian anak-anak usia di bawah 5 tahun. Setelah melahirkan, seorang wanita memerlukan pemulihan kondisi kesehatan untuk memenuhi produksi air susu. Senam nifas membantu memperbaiki kondisi tubuh dengan memperlancar sirkulasi darah dan metabolisme tubuh, sehingga membantu hormone oksitosin dan prolaktin bekerja optimal di daerah alveoli dan dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatkan produksi air susu ibu dengan pemanfaatan Senam Nifas. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 4 sampai ke 7 di Desa Tritih Kulon, Kecamatan Cilacap Utara, Kabupaten Cilacap. Penelitian ini menggunakan teknik *sampel incidental* dengan metode penelitian eksperimental, dilanjutkan dengan pengolahan data menggunakan program SPSS 17 dengan uji *T test related*. Hasil penelitian yang diperoleh adalah  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $11.75 > 2,042$ ). Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat perbedaan signifikan peningkatan produksi ASI untuk mendukung ASI Eksklusif sebelum dan sesudah dilakukan Senam Nifas pada ibu post partum.

Kata Kunci : Senam Nifas, Produksi ASI, Post Partum

---

## ***INFLUENCE OF POSTPARTUM EXERCISE IN INCREASING ASI PRODUCTION***

### **ABSTRACT**

*Breastfeeding exclusively began with the initiation of early the sucking continued for 6 months and continues until the child is two years old. This can help reduce the two-thirds the mortality rate of children aged under 5 years. After giving birth, a woman requires the restoration of health conditions to meet the production of breast milk. Postpartum exercise can help improve the condition of the body with smooth blood circulation and body metabolism, there by helping the hormone oxytocin and prolactin to work optimally in the area of the alveoli and can add to the energy in your body to provide breast milk in optimal. The goal in this research is to know the increased production of breast milk with the utilization of Postpartum exercise. The subject in this study was the mother of postpartum day 4 to 7 in the village of Tritih Kulon Subdistrict, Cilacap Regency. This research uses techniques sample incidental with research methods, followed by experimental data processing program using SPSS T test 17 with related. The research results obtained are  $t$  calculate  $>$   $t$  table ( $11.75 > 2.042$ ). Conclusion this study is There is a significant difference in increasing the production of breast milk to support the ASI Exclusive Postpartum exercise performed before and after Postpartum exercise on maternal post.*

*Keywords: Postpartum exercise, The Production Of breast milk, Post partum*

---

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat - zat gizi dalam Air Susu Ibu (ASI) berada pada tingkat terbaik dan memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda (Baskoro, 2008).

Hasil penelitian yang ditulis dalam jurnal *Pediatrics* pada tahun 2006 seperti dikutip UNICEF, mengungkapkan bahwa bayi yang diberi susu formula (susu bayi) memiliki kemungkinan untuk meninggal dunia pada bulan pertama kehidupannya 25 kali lebih tinggi dibanding bayi yang disusui ibunya secara eksklusif (Perinasia, 2009).

Menyusui secara eksklusif dimulai dengan inisiasi menyusu dini yang dilanjutkan selama 6 bulan dan Air Susu Ibu (ASI) diteruskan sampai anak berusia 2 tahun, dapat membantu mempercepat pencapaian tujuan nomor 4 *Millenium Development Goals (MDGs)*, yaitu mengurangi tingkat kematian anak yang berarti menjadi target untuk mengurangi dua per tiga tingkat kematian anak - anak usia di bawah 5 tahun (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Pada saat kehamilan terjadi peningkatan hormon prolaktin, estradiol total, estradiol bebas, estron, estriol, progesteron dan laktogen plasenta, sedangkan dehidroepiandrosteron sulfat menurun kadarnya. Estrogen (estradiol) dan estrogen (estriol) mempersiapkan perkembangan kelenjar mammae untuk masa laktasi (Hubertin, 2007).

Di Indonesia terdapat banyak ibu nifas yang tidak dapat menyusui secara eksklusif selama 6 bulan dikarenakan produksi ASI yang semakin menurun sehingga menyebabkan ibu memberikan susu formula. Sedangkan upaya untuk memperbanyak produksi ASI selain diperoleh dengan memanfaatkan sayur-sayuran hijau juga dapat melalui Senam Nifas.

Menurut Cuningham (2006) kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan karena mereka khawatir gerakan tersebut justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu nifas takut ntuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus menerus.

Manfaat senam nifas adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, bentuk

atau postur tubuh, mengencangkan otot tonus terutama otot rahim dalam proses involusi uteri serta membantu ibu untuk lebih rilek dan segar. Keadaan ibu yang segar dan memiliki tubuh yang kuat dapat membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja optimal. Karena hormon akan bekerja aktif ketika sirkulasi darah lancar. Peningkatan metabolisme tubuh dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal. (Diane dan Cooper, 2009).

## METODE

Rancangan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimental dan pendekatan *cross sectional* yang diolah dengan metode statistika. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah ibu post partum hari ke 4 sampai ke 7 yang terdapat di Desa Tritih Kulon Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap. Teknik sampling yang digunakan adalah sampel *incidental* yang artinya teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang cocok sebagai sumber data dengan kriteria ibu post partum hari ke 4 sampai ke 7 (normal, *SC*, *VE*), keadaan bayi sehat dan ibu tidak terkena penyakit infeksi atau menular. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung di tempat penelitian terhadap seluruh kegiatan yang dilakukan dengan mengobservasi jumlah pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan tindakan senam nifas menggunakan spuit 5 cc dan lembar observasi.

Teknik analisa data dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan/related, dengan data berbentuk rasio menggunakan rumus *uji-t sampel related*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Univariat karakteristik penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Data Berdasarkan Paritas

Paritas	N	Presentase (%)
Primipara	13	43.3%
Multipara	16	53.3%
Grandemultipara	1	3.4%
Jumlah	30	100

Sumber : Olahan Sendiri Berdasarkan Data Primer di Desa Tritih Kulon

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sampel terdiri dari tiga kelompok yaitu kelompok primigravida, multigravida dan grandemulti gravida. Sebagian besar sampel termasuk dalam kelompok primipara yaitu sebanyak 13 ibu (43.3%), kelompok multipara sebanyak 16 ibu (53.3%) dan kelompok grandemultipara sebanyak 1 ibu (3,4%).

Tabel 2. Distribusi Data Berdasarkan Umur Ibu

Umur Ibu (tahun)	N	Presentase (%)
< 20	4	13,3%
20-35	18	60%
>35	8	26.7%
Jumlah	30	100

Sumber : Olahan Sendiri Berdasarkan Data Primer di Desa Tritih Kulon

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa sampel terdiri dari tiga kelompok yaitu kelompok umur < 20 tahun, 20-35 tahun dan >35 tahun. Sebagian besar sampel termasuk dalam kelompok 20-35 tahun yaitu sebanyak 18 ibu (13.3%), sampel dengan kelompok umur >35 tahun sebanyak 8 ibu (60%) sedangkan sampel dengan kelompok umur <20 tahun sebanyak 4 ibu (13.3%).

Tabel 3. Distribusi Data Berdasarkan Riwayat Persalinan

Riwayat Persalinan	N	Presentase (%)
Sectio Caesarea	2	6.7%
Vacum Ekstraksi	2	6.7%
Normal/Spontan	26	86.6%
Jumlah	30	100

Sumber : Olahan Sendiri Berdasarkan Data Primer di Desa Tritih Kulon

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa Sebagian besar sampel termasuk dalam kelompok riwayat persalinan *Sectio Caesarea* yaitu sebanyak 2 ibu (6.7%), sampel dengan kelompok riwayat persalinan normal / spontan sebanyak 26 ibu (86.6%), sedangkan sampel dengan kelompok riwayat persalinan *Vacum Ekstraksi* sebanyak 2 ibu (6.7%).

Hasil analisa data penelitian menggunakan t test related terdapat dalam table berikut.

#### Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 ASI_Sebelum ASI_Sesudah	-.51667	.24081	.04397	-.60659	-.42675	-11.752	29	.000

Sumber : Olahan Sendiri Berdasarkan Data Primer di Desa Tritih Kulon

Analisa data untuk menganalisa rumusan masalah dan hipotesis dilakukan penghitungan dengan menggunakan rumus *T - test of related* untuk mengetahui peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah

diberikan Senam Nifas.

Hipotesis:

**Ho** : Tidak terdapat peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) untuk mendukung ASI Eksklusif dengan Tindakan Senam Nifas.

**Ha** : Terdapat peningkatan produksi ASI untuk mendukung ASI Eksklusif dengan Tindakan Senam Nifas.

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan  $t$  hitung = 11.75, dengan  $dk = 29$  dan  $\alpha(5\%)$  didapatkan  $t$  tabel = 2,042. Ternyata  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel (11.75  $>$  2,042), berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat peningkatan produksi ASI untuk mendukung ASI Eksklusif dengan Senam Nifas.

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi. Selain itu, senam nifas berfungsi untuk melancarkan peredaran darah sehingga hormone oksitosin dan proaktin mampu bekerja secara optimal di daerah alveoli.

Menurut Handerson dan Cristin (2005) kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan karena mereka khawatir gerakan tersebut justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus menerus.

Senam nifas atau senam pasca melahirkan lebih baik dilakukan langsung setelah persalinan (dengan

kondisi ibu sehat, yaitu biasanya enam jam pasca melahirkan).

Saufika dalam penelitiannya menerapkan latihan senam nifas dengan cara 10 langkah. (1) posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut. (2) sikap tubuh terlentang kedua kaki lurus kedepan, angkat kedua tangan lurus ke atas sampai kedua telapak tangan ketemu kemudian turunkan. (3) Berbaring rileks dengan posisi tangan disamping badan dan lutut diteku, angkat pantat perlahan kemudian diturunkan. (4) posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri disamping badan, tangan kanan diatas perut dan lutut di tekuk, angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengontraksi otot perut. (5) tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk. (6) posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 derajat. (7) tidur terlentang kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki secara bersamaan dalam keadaan lurus sambil mengontraksikan perut kemudian turunkan perlahan. (8) posisi nungging, nafas melalui pernafasan perut, kerutkan anus. (9)

posisi berbaring kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus 90 derajat kemudian turunkan. (10) tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala kemudian bangun sampai posisi duduk (Yetti, 2010).

Manfaat senam nifas adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, bentuk atau postur tubuh, mengencangkan otot tonus terutama otot rahim dalam proses involusi uteri serta membantu ibu untuk lebih rilek dan segar. Keadaan ibu yang segar dan memiliki tubuh yang kuat dapat membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja optimal. Karena hormon akan bekerja aktif ketika sirkulasi darah lancar. Peningkatan metabolisme tubuh dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal (Diane dan Cooper, 2009).

Hormon oksitosin akan sampai pada alveoli kemudian akan mempengaruhi otot - otot intrinsik pada payudara sehingga terjadi kontraksi pada otot-otot intrinsik tersebut. Kontraksi dapat terjadi karena adanya faktor pemicu dari metabolisme energi. Metabolisme energi tersebut dibentuk oleh piruvat acid yang berasal dari glukosa yang dialirkan dari sistem sirkulasi melalui kapiler arteri (Verralls, 2003).

Kontraksi otot-otot intrinsik yang nantinya akan mempengaruhi produksi ASI di glandula mammae dimana produksi ASI ini membutuhkan bahan metabolisme yang akan diubah menjadi sisa metabolisme. Sisa metabolisme ini sebagian dapat diserap melalui vena dan sebagian lagi dapat diserap melalui pembuluh limfe kemudian masuk ke sistem limfe dan pada akhirnya keduanya akan bermuara pada vena kava superior. Dari vena kava superior aliran tersebut akan berlanjut ke sistem kardiovaskuler yang mengalir melalui arteri-arteri masuk ke sistem sirkulasi kemudian kembali mengalirkan bahan metabolisme untuk membantu produksi ASI di glandula mammae sehingga menimbulkan pengeluaran ASI pada duktus laktiferus (Verralls, 2003).

Dalam proses metabolisme dalam tubuh, diperlukan oksigen, glukosa yang harus tersedia secara cepat di tempat sel alveoli. Protein yang dikonsumsi ibu tidak dapat diproses dengan sempurna ketika peredaran darah tidak lancar.

Oleh karena itu senam nifas sangatlah berpengaruh terhadap kelancaran peredaran darah, yang akan mempercepat proses metabolisme aerobik dan mempercepat produksi ASI bersama hormone oksitosin.

## PENUTUP

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan produksi ASI untuk mendukung ASI Eksklusif dengan Senam Nifas di Desa Tritih Kulon Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap dengan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $11.75 > 2,042$ ).

Saran ditujukan kepada (1) Ibu nifas, diharapkan secara mandiri melaksanakan Senam Nifas sehingga ASI dapat terus produktif dan proses laktasi berhasil sampai dengan bayi usia 6 bulan. (2) Bidan, diharapkan memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu nifas tentang manfaat dan teknik Senam Nifas yang tepat sehingga meningkatkan cakupan ASI Eksklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Azwar. 2010. Metode Penelitian, Cetakan ke X. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baskoro, A. 2008. ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui. Yogyakarta: Banyu Media
- Cunningham, F Gary, 2006. Obstetric Williams edisi 21. Jakarta. EGC
- Depkes RI. 2010. Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia.
- Fraser Diane M , Margaret A. Cooper. 2009. Myles Buku Ajar Bidan Edisi 14. Jakarta. EGC
- Henderson, Christine, 2005. Konsep Kebidanan. EGC : Jakarta
- Hubertin SP, 2007. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Buku Saku untuk Bidan. EGC : Jakarta.
- Perinasia. 2009. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi Cetakan ke-4. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia
- Sugiyono, 2010. Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Verrals Sylvia. 2003. Anatomi dan Fisiologi Teraan dalam Kebidanan. Jakarta : EGC.