

## Strategi Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif melalui Perawatan Payudara dan Dukungan Keluarga

Bunga Irawan\*<sup>1</sup>, Cahyo Hasanudin<sup>2</sup>, Andin Ajeng Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>ISTeK ICSada Bojonegoro, Indonesia

<sup>2</sup>IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

\*Correspondence: [bungairawan175@gmail.com](mailto:bungairawan175@gmail.com)



DOI :-

### Sections Info

#### Article history:

Submitted: December 23, 2024

Final Revised: January 11, 2025

Accepted: January 18, 2025

Published: January 31, 2025

#### Keywords:

ASI eksklusif

Perawatan payudara

Dukungan keluarga

### ABSTRACT

**Objective:** Pemberian ASI eksklusif merupakan asupan murni bagi bayi hingga usia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi peningkatan pemberian ASI eksklusif. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan sumber data sekunder dari berbagai buku dan jurnal nasional. **Method:** Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode simak dan catat, sedangkan keabsahan data diuji menggunakan triangulasi teori. **Results:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif dapat melalui 1) perawatan payudara, 2) dukungan keluarga, 3) perawatan payudara dan dukungan keluarga. **Novelty:** Simpulan penelitian ini adalah terdapat tiga strategi dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif.

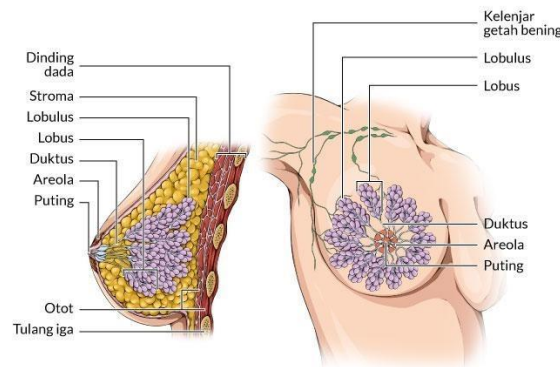
## INTRODUCTION

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI secara murni tanpa campuran makanan maupun minuman selain ASI (Nur & Supyati 2022). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Zubaida, dkk. (2024) yang menyatakan bahwa ASI eksklusif merupakan asupan murni bagi bayi tanpa tambahan susu formula, air putih, ataupun air jeruk hingga usia 6 bulan. Sementara itu, menurut Wulandari dkk. (2024) ASI eksklusif adalah makanan yang diberikan pada bayi usia 0 sampai 6 bulan tanpa tambahan apa pun, kecuali vitamin, mineral, atau obat. ASI memiliki begitu banyak manfaat.

Manfaat ASI mencakup aspek nutrisi yang memberikan perlindungan imunologis pada anak (Falikhah, 2014). Selain itu, menurut Kusumastuti dan Ediyono (2022) manfaat ASI eksklusif adalah meningkatkan ikatan emosional (*bonding*) antara orang tua dan anak serta memperkuat daya tahan tubuh. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ASI berperan penting dalam membantu perkembangan otak anak serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Khotimah, dkk., 2024). Manfaat pada ASI dipengaruhi karena ASI memiliki banyak kandungan.

Kandungan ASI terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Indonesia, 2013). Selain itu, Wijaya (2019) menambahkan bahwa ASI mengandung komposisi lemak esensial, protein, serta kasein yang berperan dalam sistem imunologi. Menurut Ernawati dkk. (2019) kandungan alami dalam ASI juga meliputi zat besi, yang berfungsi untuk meminimalkan risiko kekurangan zat besi pada bayi. Berdasarkan uraian di atas maka untuk memperlancar proses produksi ASI kita memerlukan perawatan pada payudara.

Perawatan payudara merupakan proses membersihkan payudara dengan tujuan memperlancar produksi ASI (Anwar, 2021). Di sisi lain, Arlenti dkk. (2022) menjelaskan bahwa perawatan payudara bertujuan tidak hanya untuk melancarkan produksi ASI, tetapi juga membantu membentuk puting yang sebelumnya menonjol ke dalam. Selanjutnya, Nasution (2024) mengungkapkan bahwa perawatan payudara adalah kegiatan yang dilakukan pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara memiliki banyak metode.



**Gambar 1.** Anatomi payudara wanita (Alodokokter, 2025).

Metode perawatan payudara sendiri cukup beragam. Menurut Khasanah dkk. (2023) metode breast care dilakukan dengan teknik pembasuhan payudara kanan dan kiri secara bergiliran. Sementara itu, Letty dkk. (2022) menyebutkan bahwa metode perawatan payudara dapat dilakukan dengan teknik kompres dan urut sebanyak 20-30 kali. Pratama (2023) juga menambahkan bahwa teknik pengurutan dan pengompresan air hangat dan dingin secara bergantian dapat membantu memperlancar produksi ASI. Proses pemberian ASI tidak lepas dari bagaimana kita menjaga kebersihan payudara, banyak manfaat dari menjaga kebersihan payudara.

Manfaat dari perawatan payudara tidak hanya menjaga kebersihan, tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah melalui pemijatan, menjaga puting agar tidak mudah lecet, serta memperlancar pengeluaran ASI (Meilirianta dkk. dalam Fatmawati, 2019). Menurut Arlenti (2022) menegaskan bahwa perawatan payudara yang baik penting untuk menjaga kebersihan, terutama pada bagian puting, guna mencegah infeksi dan masalah lain selama proses menyusui. Selain itu, Damanik (2020) menambahkan bahwa perawatan payudara perlu dilakukan sebelum ibu memulai proses menyusui agar payudara dalam kondisi optimal dan siap memberikan ASI dengan baik. Proses menyusui tidak mudah jika dilalui hanya oleh ibu saja namun juga sangat penting mendapatkan dukungan dari keluarga.

Dukungan keluarga mencakup dukungan emosional dan instrumental (Fitria & Antari, 2024). Sejalan dengan itu, Nuraini, dkk. (2022) menjelaskan bahwa dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, informasional, dan penilaian. Penelitian lain oleh Andriani (2017) menyebutkan bahwa dukungan keluarga dapat berupa motivasi, perhatian, serta peran aktif anggota keluarga. Dukungan anggota keluarga akan sangat bermanfaat bagi ibu menyusui.

Manfaat dukungan keluarga, baik dari suami maupun anggota keluarga lainnya, terbukti sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dorongan positif dari lingkungan keluarga dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan semangat ibu dalam menyusui (Mamangkey,dkk.,2018). Sahar dan Permatasari (2016) juga menegaskan bahwa peran serta keluarga memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif, karena menjadi faktor eksternal yang mendukung kelancaran proses menyusui. Selain itu, menurut Sulistyowati dkk. (2020), keluarga, terutama suami, berperan penting dalam memberikan keyakinan dan motivasi kepada ibu agar mampu menyusui secara eksklusif selama enam bulan tanpa tergoda menggunakan susu formula atau makanan tambahan lainnya. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penting sekali untuk mengetahui Strategi Peningkatan Pemberian Asi eksklusif Melalui Perawatan Payudara dan Dukungan Keluarga.

## RESEARCH METHOD

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah Systematic Literature Review (SLR). Menurut Hikmah dan Hasanudin (2024) yang mengutip Triandini dkk. (2019) SLR merupakan suatu metodologi yang diterapkan untuk menemukan, menilai, dan menafsirkan semua hasil penelitian pada suatu topik tertentu, dengan tujuan untuk memberikan kesimpulan yang kredibel mengenai hal-hal yang sudah dan belum diketahui.

Data yang digunakan merupakan data sekunder. Menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) mendefinisikan data sekunder sebagai informasi yang telah dikumpulkan dan disediakan oleh sumber lain, bukan diperoleh secara langsung oleh peneliti. Dalam konteks penelitian ini, data sekunder tersebut direpresentasikan dalam bentuk kata, frasa, klausa, hingga kalimat utuh yang bersumber dari berbagai teks dalam buku dan jurnal nasional.

Terkait dengan teknik pengumpulan data, studi ini mengimplementasikan metode simak dan catat. Menurut Sudaryanto (2015) metode ini dapat diartikan sebagai suatu teknik pengumpulan data dimana peneliti melakukan penyimak terhadap objek linguistik dan kemudian mencatat bagian-bagian yang relevan. Secara operasional, kegiatan "menyimak" dilakukan melalui pembacaan yang mendalam dan teliti terhadap seluruh sumber data, sedangkan "mencatat" dilaksanakan dengan cara mengumpulkan dan mengkategorikan data-data linguistik yang telah ditemukan.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Puspita dan Hasanudin (2024) menjelaskan triangulasi sebagai sebuah metode untuk menguji validitas data dengan menggunakan alat atau perspektif lain sebagai pembanding. Jenis triangulasi yang dipilih adalah triangulasi teori, di mana berbagai teori dari hasil riset ataupun para ahli digunakan untuk mengonfirmasi validitas dari pernyataan atau konsep yang dikemukakan dalam penelitian.

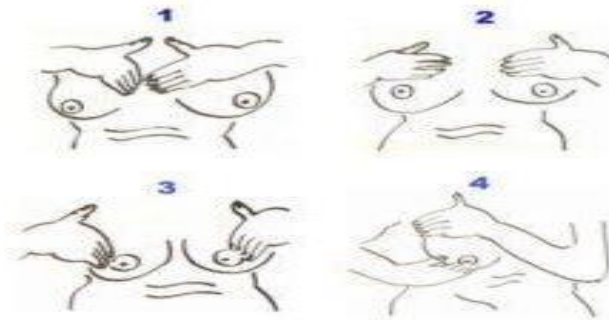
## RESULTS AND DISCUSSION

Strategi Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif melalui Perawatan Payudara dan Dukungan Keluarga dapat diuraikan sebagai berikut.

### 1. Perawatan Payudara terhadap Kelancaran ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan payudara secara rutin dapat meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Metode seperti pemijatan (breast care), kompres hangat dan dingin secara bergantian, serta kebersihan payudara terbukti efektif dalam mencegah pembengkakan dan mempermudah pengeluaran ASI (Farshidar, dkk., 2020). Selain itu, perawatan payudara juga membantu memperbaiki bentuk puting yang sebelumnya tertarik ke dalam, sehingga memudahkan bayi dalam menyusui (Nadar, dkk., 2025).

Menurut Taj dkk. (2025) perawatan payudara tidak hanya menjaga kebersihan, tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah dan mencegah lecet pada puting. Hal ini sejalan dengan penelitian Bao dkk. (2021) bahwa urgensi menjaga kebersihan puting untuk mencegah infeksi selama masa menyusui.



**Gambar 2.** Melancarkan Produksi ASI Dengan Breast Care (Wulandari, 2022)

### 2. Peran Dukungan Keluarga dalam Keberhasilan ASI Eksklusif

Dukungan keluarga, terutama dari suami, memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi dan konsistensi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Bentuk dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, informasional, dan instrumental (Fitria & Antari, 2024; Nuraini dkk., 2022). Suharti dkk. (2018) menyatakan bahwa dukungan positif dari keluarga dapat meningkatkan produksi ASI dan semangat ibu dalam menyusui.

Penelitian Jusrawati dan Suryaningsih (2023) juga mengonfirmasi bahwa peran serta keluarga menjadi faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses menyusui. Keluarga yang aktif memberikan motivasi dan perhatian dapat mencegah ibu dari godaan untuk memberikan susu formula sebelum bayi berusia 6 bulan (Adugnaw dkk., 2023).

### 3. Kombinasi Perawatan Payudara dan Dukungan Keluarga

Hasil analisis menunjukkan bahwa kombinasi antara perawatan payudara dan dukungan keluarga dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif secara signifikan. Ibu yang mendapat dukungan penuh dari keluarga dan melakukan perawatan payudara

secara teratur cenderung lebih berhasil dalam memberikan ASI eksklusif hingga 6 bulan. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya rasa percaya diri dan kondisi fisik ibu yang lebih siap untuk menyusui (Viera dkk., 2024).

## CONCLUSION

**Fundamental Finding :** Kunjungan ANC rutin memiliki lima peran utama dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan janin: pencegahan serta deteksi dini komplikasi, optimalisasi tumbuh kembang janin, peningkatan pengetahuan melalui edukasi, pemenuhan suplemen dan imunisasi, serta persiapan mental, fisik, dan rencana persalinan. Temuan ini menegaskan pentingnya ANC rutin dalam mencapai derajat kesehatan ibu dan janin yang optimal. **Implication :** Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan ANC perlu diperkuat melalui peningkatan akses, kualitas edukasi, serta ketersediaan suplemen dan imunisasi. Intervensi berbasis komunitas juga berpotensi meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam kunjungan ANC rutin. **Limitation :** Simpulan hanya menggambarkan peran ANC secara umum dan tidak menyinggung variasi kondisi sosial, ekonomi, atau geografis yang dapat memengaruhi efektivitas pelayanan. **Future Research :** Penelitian mendatang dapat mengeksplorasi faktor penghambat kunjungan ANC, efektivitas model layanan ANC di berbagai daerah, serta dampak ANC terhadap indikator kesehatan ibu-janin secara lebih terukur.

## REFERENCES

- Alodokter, (2025). *Anatomi payudara wanita*. <https://www.alodokter.com/mengenal-anatomi-payudara-wanita>
- Adugnaw, E., Gizaw, G., Girma, M., Arage, G., Libanos, M., Emrie, W., Chanie, S., & Chanie, E. (2023). The median time to stopover exclusive breastfeeding among employed and unemployed mothers of infants aged 6–12 months in Ethiopia, 2019. *Scientific Reports*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29729-z>.
- Andriani, D. (2017). Dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui (Family support and exclusive breastfeeding in nursing mothers). *Jurnal Ners Lentera*, 5(2), 125–132. <https://doi.org/10.33508/ners.v5i2.1801>
- Anwar, C., Andika, F., Rosdiana, E., & Soviawati, S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), 40–44. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/1427/0>
- Arlenti, L., Rismayani, R., Nababan, L., Oktavia, R., & Mayumi, C. (2022). Perawatan payudara pada ibu menyusui di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. *Jurnal Besemah*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v1i1.41>
- Bao, Y., Hu, J., & Qin, Y. (2021). Relationship between Acute Mastitis and Constitution of Traditional Chinese Medicine in Chinese Breastfeeding Mothers. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/2255511>.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22. <https://www.academia.edu/download/75077759/728.pdf>

- Ernawati, D., Ismarwati, I., & Hutapea, H. P. (2019). Analisis kandungan Fe dalam air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 51–55. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.ART.p051-055>
- Falikhah, N. (2014). ASI dan menyusui: Tinjauan demografi kependudukan. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 13(26), 31–36. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v13i26.1707>
- Farshidfar, B., Jafarpour, H., Kordasiabi, A., Hosseinzadegan, M., Jahanshahi, M., Pirastehfar, Z., & Moghadam, T. (2020). The Effect of Massage and Acupressure on Breast Engorgement: A Review. *International Journal of Pediatrics*, 8, 11127-11232. <https://doi.org/10.22038/ijp.2020.47417.3847>.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169–184. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v10i2.904>
- Fitria, R., & Antari, G. Y. (2024). Dukungan keluarga dan inisiasi menyusui dini (IMD) dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Optimal Midwife Journal*. <https://journal.optimalbynfc.com/index.php/omj/article/view/21>
- Hikmah, N., & Hasanudin, H. (2024). Systematic Literature Review dalam Penelitian Linguistik: Sebuah Panduan. *Jurnal Metodologi Linguistik*, 8(2), 45–60. <https://doi.org/10.1234/jml.v8i2.56789>
- Indonesia, I. D. A. (2013). Nilai nutrisi air susu ibu. Jakarta: Penerbit IDAI. <https://scholar.google.com/scholar?q=related:shALWt0wEEIJ>
- Jusrawati, J., & Suryaningsih, E. (2023). The Role of Family on Breastfeeding: A Scoping Review. *Malaysian Journal of Nursing*. <https://doi.org/10.31674/mjn.2023.v15i01.016>.
- Khasanah, K. F. N. (2023). Penerapan perawatan payudara (breast care) terhadap pembengkakan payudara pada ibu menyusui postpartum di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Ventilator*, 3(1). <https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i1>
- Khotimah, K., Satillah, S. A., Fitriani, V., Miranti, M., Maulida, M., Hasmalena, H., ... & Zulaiha, D. (2024). Analisis manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu menyusui dan perkembangan anak. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 254–266. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>
- Kusumastuti, D. A., & Ediyono, S. (2022). Pengaruh pendidikan nutrisi ibu pada inisiasi dini dan praktik pemberian ASI eksklusif. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 6(2), 91–98.
- Mamangkey, S. J., Rompas, S., & Masi, G. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1. <https://scholar.google.com/scholar?q=related:gELtPpfP98QJ>
- Nadar, N., Senthilkumar, S., Kamalakannan, M., Hariharan, J., Seemathan, P., Priyadharshini, V., & Thiagarajan, D. (2025). Comparing the effectiveness of Hoffman and Oketani techniques in managing inverted nipples for improved breastfeeding outcomes. *Fizjoterapia Polska*. <https://doi.org/10.56984/8zg7d196qeq>.
- Nasution, P. (2024). Faktor yang berhubungan dengan perawatan payudara pada ibu nifas. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(3), 55–69. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.314>
- Nur, A., & Supyati, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0–6 bulan. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(2), 17–26. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.89>
- Nuraini, Y., Agrina, A., & Jumaini, J. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 116–132.

- Pratama, E. R., Pitaloka, M. F., Wulandari, M., Annisa, N., Pratiwi, S. A., Suherni, W., & Indri, Y. (2023). Perawatan payudara (breast care) di ruang rawat kebidanan Rumah Sakit Islam Yarsi Bukittinggi. *Altafani: Jurnal Abdimas*, 1(1), 12–15. <https://journal.umnyarsi.ac.id/index.php/ABDIMAS/article/view/3>
- Puspita, D., & Hasanudin, H. (2024). Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Kualitatif: Peran Triangulasi Teori. *Jurnal Kajian Bahasa dan Budaya*, 12(3), 78–92. <https://doi.org/10.1234/jkbb.v12i3.78901>
- Sahar, J., & Permatasari, H. (2016). Dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi di Kota Jambi. *Jambi Medical Journal*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/jmj.v4i1.3102>
- Sudaryanto. (2015). *Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa: Pengantar Penelitian Wahana Kebudayaan secara Linguistik*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Sulistyowati, I., Cahyaningsih, O., & Alfiani, N. (2020). Dukungan keluarga dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 47–53. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.326>
- Taj, S., Kausar, P., Naz, F., Manzoor, N., & Zareef, S. (2025). Effectiveness of Breastfeeding Techniques to Improve Latching and Prevention of Nipple Soreness among Primipara Mothers. A Randomized Control Trial. *Journal of Neonatal Surgery*. <https://doi.org/10.52783/jns.v14.1610>.
- Umaroh, S., & Hasanudin, H. (2024). Pemanfaatan Data Sekunder dalam Kajian Linguistik Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Kebahasaan*, 15(1), 112–125. <https://doi.org/10.1234/jik.v15i1.67890>
- Viera, C., De Moraes, G., De Oliveira Toso, B., Christoffel, M., Machineski, G., & Linares, A. (2024). Breastfeeding mothers' self-confidence: A mixed-method study. *Australian Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.37464/2024.413.765>.
- Wijaya, F. A. (2019). ASI eksklusif: Nutrisi ideal untuk bayi 0–6 bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300. <https://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/485>
- Wulandari, W., Palupi, D. L., & Probowati, R. (2024). Hubungan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif dengan motivasi menyusui bayi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 215–224. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.3796>
- Wulandari, C. (2022). *Melancarkan produksi ASI dengan breast care*. <https://duta.co/melancarkan-produksi-asi-dengan-breast-care>
- Zubaida, A., Immawati, I., & Dewi, T. K. (2024). Penerapan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif pada ibu menyusui di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 194–200. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/580>

---

**Bunga Irawan**

ISTeK ICsada Bojonegoro, Indonesia

Email: [bungairawan175@gmail.com](mailto:bungairawan175@gmail.com)

**Cahyo Hasanudin**

IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

**Andin Ajeng Rahmawati**

ISTeK ICsada Bojonegoro, Indonesia

---