

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG PROGRAM STUDI
DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Laporan Tugas akhir, 08 Mei 2025

Nisa Ayuwandira
2115401102

**Penerapan Yoga untuk Memperlancar Pengeluaran ASI pada Ny. A di
TPMB Nani Wijawati, S.ST, Kabupaten Lampung Selatan**

xvii + 72 halaman, 15 singkatan, 3 tabel, 6 gambar, 7 lampiran

RINGKASAN

Produksi ASI yang sedikit dapat berdampak pada kecemasan ibu, Data dari *World Health Organization* (WHO, 2025) menunjukkan Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021 berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), cakupan ASI eksklusif nasional pada tahun 2023 mencapai 76,2%, masih di bawah target global sebesar 80%. Sedangkan pada tahun 2022 beberapa daerah, seperti Lampung Selatan memiliki Persentase bayi < 6 bulan mendapat ASI eksklusif sebesar 76,5% atau 17.345 bayi (Kesehatan 2022)

Produksi ASI yang tidak lancar merupakan salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh ibu pada masa nifas. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan metode yoga dalam memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas minggu ke-3. Subjek dalam asuhan adalah Ny. A, P1A0, usia 30 tahun, yang mengalami produksi ASI tidak optimal dan dilakukan intervensi berupa yoga menyusui selama 7 hari berturut-turut di TPMB Nani Wijawati, S.ST, Kabupaten Lampung Selatan.

Metode yang digunakan dalam laporan tugas akhir ini adalah studi kasus dengan pendekatan 7 langkah Varney. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan langsung yang didokumentasikan dalam format SOAP. Intervensi yoga dilakukan sejak tanggal 11 Juni – 17 Juni 2025 dengan tujuan membantu memperlancar pengeluaran ASI melalui relaksasi, pernapasan dalam, dan gerakan-gerakan yang menstimulasi hormon oksitosin.

Hasil asuhan menunjukkan bahwa setelah intervensi yoga dilakukan selama tiga hari, terjadi peningkatan produksi ASI secara bertahap. Pada hari ke-7, ASI dapat keluar lancar dari kedua payudara dan bayi tampak lebih tenang. Penulis menyimpulkan bahwa metode yoga dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Kata kunci : Yoga, Produksi ASI, Ibu nifas

Daftar Bacaan : 19 (2020–2025)

TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC
DIPLOMA III MIDWIFERY STUDY PROGRAM TANJUNG KARANG
Final Project Report, 08 May 2025

Nisa Ayuwandira
2215401102

The Application of Yoga to Facilitate Breast Milk Production in Postpartum Mother Mrs. A at TPMB Nani Wijawati, S.ST, South Lampung Regency
xvii + 72 pages, 15 abbreviations, 3 tables, 6 figures, 7 appendices

ABSTRACT

Data from the World Health Organization (WHO, 2025) shows that the exclusive breastfeeding coverage rate in Indonesia in 2022 was only 67.96%, a decrease from 69.7% in 2021. According to data from the Central Bureau of Statistics (2024), the national exclusive breastfeeding coverage in 2023 reached 76.2%, still below the global target of 80%. In 2022, some regions, such as South Lampung, recorded that 76.5% or 17,345 infants under 6 months received exclusive breastfeeding (Health Office, 2022).

Insufficient breast milk production is one of the common problems faced by mothers during the postpartum period. This case study aims to determine the effectiveness of yoga in facilitating breast milk production in a mother during the third week of the postpartum period. The subject of this care is Mrs. A, P1A0, aged 30, who experienced suboptimal milk production. An intervention in the form of breastfeeding yoga was carried out for seven consecutive days at TPMB Nani Wijawati, S.ST, South Lampung Regency.

The method used in this final report is a case study approach based on Varney's 7-step midwifery management process. Data were collected through interviews, observations, and direct examinations, and documented using the SOAP format. The yoga intervention was conducted from June 11 to June 17, 2025, with the aim of facilitating breast milk expression through relaxation, deep breathing, and movements that stimulate the hormone oxytocin.

The results of the care showed that after three days of yoga intervention, there was a gradual increase in breast milk production. By the seventh day, breast milk flowed smoothly from both breasts, and the baby appeared calmer. The author concludes that yoga can be an effective non-pharmacological approach to enhance breast milk output in postpartum mothers.

Keywords: Yoga, Breast Milk Production, Postpartum Mother

References: 19 sources (2020–2025)