

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak secara optimal. Pemberian ASI disarankan dimulai dalam satu jam pertama setelah kelahiran karena penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Selain menyediakan nutrisi yang lengkap, ASI mengandung antibodi alami yang melindungi bayi dari berbagai penyakit, seperti diare dan pneumonia, yang merupakan penyebab utama kematian bayi di banyak negara. Dampak dari ASI tidak lancar salah satunya yaitu bayi mengalami kekurangan nutrisi, bayi menunjukkan tanda-tanda dehidrasi, bayi lebih mudah lesu, dan terdapat masalah pada sistem pencernaan. (Nurindah Sari, Nurhanifah, and Nirmala Jona 2022)

Namun, meskipun manfaat ASI telah diakui secara luas. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2025) menunjukkan Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat, 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). Berdasarkan hasil data dari PMB Nani Wijawati S,ST Lampung Selatan pada tahun 2025 dari bulan Februari hingga April terdapat ibu nifas yang mengalami ASI tidak lancar sebanyak 3 ibu nifas. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan penulis mengambil kasus dengan judul “Penerapan Metode Yoga Untuk Melancarkan ASI terhadap Ibu Nifas di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nani Wijawati, S,ST Natar, Lampung Selatan”

Hormon oksitosin, yang dikenal sebagai "hormon kasih sayang," berperan penting dalam refleksi pengeluaran ASI. ASI yang dikeluarkan sangat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI

dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. (Siregar et al. 2020). Oleh karena itu, metode relaksasi seperti yoga menjadi solusi penting untuk mendukung ibu menyusui (Sutrisna and Wahyuni 2023)

Yoga, sebagai metode relaksasi, terbukti efektif dalam meningkatkan kadar oksitosin dan menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang sering mengganggu laktasi. Latihan yoga, yang meliputi teknik pernapasan (*pranayama*), meditasi, dan pose-pose tertentu (*asana*), dapat menciptakan rasa tenang dan relaksasi yang mendukung proses menyusui. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan mental ibu tetapi juga memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan aliran darah ke area payudara, yang mendukung produksi ASI (Nurindah Sari, Nurhanifah, and Nirmala Jona 2022)

Selain itu, metode seperti pijat oksitosin dan senam yoga khusus untuk ibu menyusui telah dikembangkan untuk merangsang refleksi *let-down*, yaitu keluarnya ASI dari payudara. Beberapa pose yoga, seperti *Bhujangasana* dan *Pranayama*, terbukti efektif merangsang otot-otot di sekitar payudara dan mendukung fungsi kelenjar susu (Kholisotin, Munir, and Astutik 2020)

Penelitian Salat dan Suprayitno (2021) menemukan bahwa senam yoga memberikan efek signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Studi tersebut menunjukkan bahwa ibu yang rutin melakukan yoga memiliki kadar prolaktin lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, menegaskan manfaat yoga tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga dalam keberhasilan laktasi.

Dengan berbagai bukti ilmiah, yoga menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung ibu postpartum dalam meningkatkan produksi ASI. Namun, penerapan yoga di layanan kesehatan masih membutuhkan sosialisasi agar dapat diintegrasikan dalam upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif.

Dalam konteks asuhan kebidanan, pendekatan yang holistik dan berkesinambungan sangat penting. Bidan tidak hanya bertugas membantu proses persalinan tetapi juga mendampingi ibu postpartum dalam memberikan

ASI eksklusif secara optimal. Bidan berperan dalam memberikan edukasi tentang pola makan seimbang, perawatan payudara, pentingnya relaksasi, serta memotivasi ibu agar percaya diri dalam menyusui. Dengan demikian, bidan berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi, serta pencapaian target global pemberian ASI eksklusif.

Penerapan senam yoga sebagai metode untuk melancarkan produksi ASI merupakan solusi efektif yang dapat diterapkan dalam asuhan kebidanan. Dukungan bidan yang didukung pendekatan berbasis penelitian ilmiah diharapkan mampu meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif dan kualitas hidup ibu serta bayi. Melalui metode ini, diharapkan kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi, kesehatan ibu dan bayi terjaga, dan tantangan menyusui dapat diatasi dengan pendekatan yang alami dan efektif.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan berupa penerapan metode senam yoga untuk melancarkan produksi ASI pada ibu post partum. Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan wawasan dan panduan praktis bagi tenaga kesehatan dan ibu menyusui dalam mengatasi tantangan menyusui dengan pendekatan yang alami dan efektif. Melalui senam yoga, diharapkan produksi ASI dapat meningkat, sehingga kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi dan kesehatan ibu serta bayi dapat terjaga dengan optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, seorang ibu setelah melahirkan mengeluhkan produksi ASI yang sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi. Meskipun sudah mencoba berbagai metode tradisional dan asupan tambahan, produksi ASI masih belum optimal. Maka yang menjadi rumusan masalah ini adalah: “Apakah Penerapan Metode Yoga pada Ibu Post Partum Dapat Memperlancar Produksi ASI di TPMB Nani Wijawati, S.ST?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penerapan metode senam yoga pada ibu nifas untuk melancarkan produksi ASI di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan penerapan metode yoga untuk melancarkan ASI pada Ny. A di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- b. Melakukan interpretasi data dasar asuhan kebidanan yang meliputi diagnosa, masalah, dan kebutuhan pada Ny. A di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- c. Melakukan identifikasi masalah potensial yang mungkin terjadi berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi pada Ny. A di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- d. Melakukan tindakan segera sesuai kondisi Ny. A untuk membantu memperlancar produksi ASI di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- e. Merencanakan asuhan kebidanan secara menyeluruh dan rasional berdasarkan masalah dan kebutuhan Ny. A untuk memperlancar produksi ASI dengan metode yoga di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- f. Melaksanakan asuhan kebidanan sesuai dengan masalah dan kebutuhan Ny. A untuk memperlancar produksi ASI dengan metode yoga di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- g. Melakukan evaluasi hasil asuhan kebidanan yang telah diberikan kepada Ny. A terkait penerapan metode yoga untuk melancarkan ASI di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.
- h. Melakukan pendokumentasian asuhan kebidanan dengan pendekatan SOAP terhadap Ny. A di TPMB Nani Wijawati, S.ST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2025.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi bagi tenaga kesehatan dan mahasiswa tentang penerapan metode yoga untuk melancarkan produksi ASI pada ibu nifas.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Lahan Praktik

Sebagai tambahan informasi dan pengetahuan mengenai penanganan ibu nifas dengan produksi ASI yang tidak optimal serta memberikan masukan bagi TPMB dalam memberikan asuhan kebidanan yang mendukung produksi ASI.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi metode yang dapat diterapkan oleh mahasiswa dalam melaksanakan tugas akhir, serta menjadi sarana pendidikan dan pelatihan mahasiswa agar lebih terampil dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas.

c. Bagi Penulis

Diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan wawasan penulis serta mampu menerapkan ilmu yang telah diperoleh dalam penatalaksanaan asuhan kebidanan berkelanjutan, sekaligus mengevaluasi hasil asuhan yang diberikan kepada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI.

E. Ruang lingkup

Metode asuhan kebidanan yang digunakan yaitu menggunakan manajemen kebidanan 7 (tujuh) Langkah Verney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Sasaran asuhan ini ditunjukkan kepada ibu nifas yang mengalami ASI tidak lancar. Asuhan kebidanan yang dilakukan yaitu “Penerapan Metode Yoga Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Nifas”. Tempat asuhan kebidanan dilakukan di TPMB Nani Wijawati S.ST. melakukan asuhan mulai November-Juni.