

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini penulis akan menjelaskan mengenai hasil asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan keluhan ASI belum lancar, terhadap Ny. A, berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara langsung dan pemeriksaan fisik selama kunjungan rumah yang dilaksanakan di PMB Nani Wijwati, S.ST, di Kabupaten Lampung Selatan.

Asuhan ini dilakukan pada minggu ketiga masa nifas, dengan keluhan utama yang disampaikan oleh Ny. A bahwa produksi ASI belum lancar, terutama dari payudara kanan. Selain itu, ibu juga mengungkapkan perasaan cemas dan kurang percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Berdasarkan hasil pemeriksaan, tidak ditemukan tanda-tanda mastitis, puting susu dalam keadaan menonjol, dan bayi masih tampak aktif menyusu meskipun ibu merasa volume ASI tidak mencukupi (Kebidanan and Surabaya 2022)

Asuhan kebidanan diberikan melalui pendekatan non-farmakologis, yaitu dengan penerapan yoga menyusui selama tujuh hari berturut-turut, dimulai pada tanggal 11 Juni hingga 17 Juni 2025. Yoga menyusui yang dilakukan berfokus pada teknik relaksasi, pernapasan dalam, serta gerakan yang dapat merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Haryanti and Artanty 2020)

Pada kunjungan pertama tanggal 11 Juni 2025, penulis memberikan edukasi kesehatan kepada Ny. A mengenai pentingnya manajemen stres, teknik menyusui yang benar, serta panduan gerakan yoga yang dapat dilakukan di rumah dengan durasi latihan 15–30 menit setiap pagi. Ny. A mengaku tertarik dan bersedia melakukan latihan ini dibantu oleh suami untuk memotivasi dan mendampingi (Arliani, Indriati, and Aksohini 2023)

Tanggal 12 hingga 14 Juni 2025, berdasarkan kunjungan harian dan komunikasi melalui telepon, Ny. A melaporkan adanya perubahan pada tubuhnya, merasa lebih rileks setelah melakukan latihan yoga, dan bayi menjadi lebih tenang setelah menyusu. Pada hari ke-4 (14 Juni 2025), ibu menyampaikan bahwa ASI

mulai keluar dari kedua payudara secara seimbang, dan payudara terasa lebih ringan serta tidak nyeri.

Pada kunjungan tanggal 15 dan 16 Juni 2025, evaluasi dilakukan dengan pemeriksaan langsung dan wawancara. Ibu menyampaikan bahwa ia mulai percaya diri dan lebih tenang dalam menyusui. Bayi menunjukkan tanda kecukupan ASI dengan BAK lebih dari 6 kali per hari, BAB rutin, dan tampak puas setelah menyusui. Pemeriksaan fisik menunjukkan tidak ada tanda bendungan payudara, dan refleks pengeluaran ASI terangsang dengan baik.

Pada kunjungan terakhir tanggal 17 Juni 2025, ibu menyatakan bahwa keluhan ASI tidak lancar sudah tidak dirasakan lagi. Bayi menyusui dengan kuat dan rutin. Ny. A juga menyampaikan bahwa ia merasa lebih tenang secara emosional dan mampu menikmati proses menyusui dengan bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Ernawati (2023) menyatakan bahwa terapi yoga menyusui terbukti efektif meningkatkan produksi ASI karena dapat memperbaiki kondisi psikologis ibu, terutama stres dan kecemasan yang mempengaruhi pengeluaran hormon oksitosin. Salsabila dan Nurjanah (2024) juga menyebutkan bahwa yoga menyusui dapat memperlancar aliran ASI melalui aktivasi saraf parasimpatis, peningkatan sirkulasi darah di daerah payudara, dan relaksasi otot-otot punggung dan bahu yang tegang akibat menyusui.

Penelitian lain oleh Wahyuni & Kartikasari (2023) menekankan bahwa latihan yoga selama 15–30 menit per hari selama minimal 5 hari secara konsisten dapat menurunkan kadar hormon kortisol dalam darah ibu menyusui, yang secara langsung berdampak positif pada kelancaran ASI. Penelitian tersebut memperkuat hasil asuhan yang dilakukan oleh penulis terhadap Ny. A, di mana efek terapi yoga mulai terlihat pada hari ke-3 dan optimal pada hari ke-6–7.

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang telah dilakukan dan dibandingkan dengan berbagai penelitian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa penerapan yoga menyusui merupakan salah satu intervensi yang efektif dan aman untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas. Penulis juga menyatakan

bahwa tidak ditemukan kesenjangan antara asuhan kebidanan yang dilakukan dengan teori maupun hasil penelitian ilmiah yang telah ada.