

Ekplorasi Pengetahuan Dan Praktik Manajemen Laktasi: Studi Kualitatif Tentang Anatomi Payudara dan Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui di Palembang

Elvira Dwi Septia¹, Vivi Oktari², Dessi Irmala Sari³

Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pembina Palembang

Informasi Artikel :

Diterima : 10 November 2025
Disetujui: 13 November 2025
Direvisi: 06 Desember 2025
Diterbitkan: 30 Desember 2025

*Korespondensi Penulis :
elvraseptia1989@gmail.com¹

ABSTRAK

Pendahuluan: Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat bergantung pada pemahaman ibu tentang manajemen laktasi, khususnya pengetahuan mengenai anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI. Meskipun manfaat ASI telah diketahui luas, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada ibu menyusui di Palembang terkait anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI. **Metode:** Penelitian kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif dilakukan di PMB Dewi Ciselia Palembang selama Februari hingga April 2025. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 12 orang ibu menyusui. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan metode serta member checking. **Hasil:** Pengetahuan ibu tentang anatomi payudara masih terbatas pada struktur eksternal, hanya 25% yang memahami struktur internal seperti alveoli dan ductus lactiferus. Pemahaman tentang mekanisme pengeluaran ASI dan peran hormon prolaktin serta oksitosin sangat terbatas. Praktik manajemen laktasi menunjukkan 75% informan melakukan IMD, namun hanya 58,3% melakukan perlekatan dengan benar. Sebanyak 66,7% informan memberikan ASI eksklusif, sementara 33,3% memberikan kombinasi dengan susu formula karena persepsi ASI tidak cukup. **Diskusi:** Tingkat pendidikan dan dukungan keluarga menjadi faktor utama yang mempengaruhi pengetahuan dan praktik manajemen laktasi. Kesenjangan antara pengetahuan dan praktik mengindikasikan perlunya pendekatan edukasi yang mengombinasikan transfer pengetahuan dengan pelatihan keterampilan praktis melalui demonstrasi dan pendampingan berkelanjutan untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci : Manajemen laktasi, anatomi payudara, pengeluaran ASI, ibu menyusui, ASI eksklusif

ABSTRACT

Introduction: The success of exclusive breastfeeding depends heavily on mothers' understanding of lactation management, particularly knowledge about breast anatomy and the mechanism of milk ejection. Despite the widely known benefits of breast milk, exclusive breastfeeding coverage in Indonesia has not yet reached national targets. This study aims to explore the knowledge and practices of lactation management among breastfeeding mothers in Palembang regarding breast anatomy and milk ejection mechanisms. **Method:** A qualitative study with descriptive exploratory design was conducted at PMB Dewi Ciselia Palembang from February to April 2025. Informants were selected using purposive sampling technique with 12 breastfeeding mothers. Data collection was carried out through in-depth interviews and participatory observation. Data analysis used the Miles and Huberman model with stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source and method triangulation as well as member checking. **Results:** Mothers' knowledge about breast anatomy was limited to external structures, with only 25% understanding internal structures such as alveoli and lactiferous ducts. Understanding of milk ejection mechanisms and the roles of prolactin and oxytocin hormones was very limited. Lactation management practices showed 75% of informants performed early initiation of breastfeeding, but only 58.3% performed correct latch-on. About 66.7% of informants provided exclusive breastfeeding, while 33.3% provided a combination with formula milk due to perceived insufficient breast milk. **Discussion:** Education level and family support were the main factors influencing knowledge and lactation management practices. The gap between knowledge and practice indicates the need for an educational approach that combines knowledge transfer with practical skills training through demonstration and continuous mentoring to improve the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: lactation management, breast anatomy, milk ejection, breastfeeding mothers, exclusive breastfeeding, qualitative research

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik dan paling sempurna untuk bayi yang mengandung semua zat gizi esensial yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal selama masa kehidupan awal. Menyusui tidak hanya memberikan manfaat nutrisi, tetapi juga melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan infeksi saluran kemih, serta mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan seperti diabetes tipe 1 dan obesitas. Bagi ibu, menyusui dapat melindungi terhadap perdarahan pascamelahirkan, depresi postpartum, serta menurunkan risiko kanker ovarium dan payudara (Veronica Anggreni Damanik, 2020). Meskipun manfaat ASI telah banyak diketahui, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target yang diharapkan. Data Badan Pusat Statistik tahun 2024 menunjukkan bahwa persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif masih bervariasi antar provinsi, dengan beberapa daerah masih berada di bawah target nasional 40%.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat bergantung pada pemahaman ibu tentang manajemen laktasi yang merupakan serangkaian tindakan komprehensif untuk memastikan proses menyusui berjalan dengan optimal. Manajemen laktasi mencakup berbagai aspek penting mulai dari persiapan sejak masa kehamilan, pemahaman tentang produksi ASI, teknik menyusui yang benar, hingga cara mengatasi berbagai tantangan selama periode menyusui. Salah satu komponen fundamental dalam manajemen laktasi adalah pemahaman yang mendalam tentang anatomi payudara dan mekanisme fisiologis pengeluaran ASI. Pengetahuan tentang struktur anatomi payudara, termasuk *alveoli*, *ductus lactiferus*, *sinus lactiferus*, dan peran hormon prolaktin serta oksitosin dalam produksi dan pengeluaran ASI, sangat membantu ibu untuk memahami proses kompleks menyusui dan mengaplikasikannya dalam praktik sehari-hari (Yunita Lestari, 2021). Pemahaman yang komprehensif tentang anatomi payudara memungkinkan ibu untuk mengenali bahwa ukuran payudara tidak menentukan kapasitas produksi ASI, karena payudara besar maupun kecil memiliki jumlah *alveoli* dan *sinus*

lactiferus yang sama. Pengetahuan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan menghilangkan mitos-mitos yang sering menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, pemahaman tentang mekanisme refleks prolaktin dan refleks oksitosin (*let-down reflex*) sangat penting karena refleks-refleks ini dipengaruhi oleh faktor psikologis dan frekuensi menyusui. Semakin sering bayi menghisap payudara, semakin banyak ASI yang diproduksi, sebaliknya jika bayi jarang menghisap, produksi ASI akan berkurang (Asi et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi menjadi salah satu faktor utama kegagalan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya berdampak pada masalah gizi dan pertumbuhan bayi.

Penelitian kualitatif menjadi pendekatan yang tepat untuk mengeksplorasi secara mendalam pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada ibu menyusui, karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman, persepsi, dan perilaku ibu dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Studi kualitatif dapat mengungkap tidak hanya tingkat pengetahuan ibu, tetapi juga faktor-faktor budaya, sosial, dan individual yang mempengaruhi praktik pemberian ASI. Kota Palembang sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Selatan memiliki karakteristik demografi dan budaya yang unik, sehingga eksplorasi mendalam tentang pengetahuan dan praktik manajemen laktasi di wilayah ini dapat memberikan kontribusi penting bagi upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi secara komprehensif pengetahuan dan praktik ibu menyusui di Palembang terkait dengan manajemen laktasi, khususnya yang berkaitan dengan pemahaman anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI, sehingga dapat diidentifikasi area-area yang memerlukan intervensi edukatif untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana pengetahuan ibu menyusui di Palembang tentang anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI? (2) Bagaimana praktik manajemen laktasi yang dilakukan oleh

ibu menyusui di Palembang dalam kaitannya dengan pemahaman anatomi payudara dan pengeluaran ASI? (3) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada ibu menyusui di Palembang?

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengeksplorasi dan mendeskripsikan pengetahuan ibu menyusui di Palembang tentang anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI. (2) Mengidentifikasi praktik manajemen laktasi yang dilakukan oleh ibu menyusui di Palembang, khususnya yang berkaitan dengan pemahaman anatomi payudara dan proses laktasi. (3) Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada ibu menyusui di Palembang.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan manajemen laktasi dan pemberian ASI eksklusif. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi dan konseling laktasi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui di Palembang. Bagi institusi kesehatan dan pembuat kebijakan, penelitian ini dapat memberikan masukan untuk mengembangkan strategi intervensi yang tepat guna meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan menurunkan angka kematian bayi. Bagi masyarakat khususnya ibu menyusui, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemahaman anatomi payudara dan manajemen laktasi yang benar untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada ibu menyusui di Kota Palembang. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan kontekstual

tentang pengalaman, persepsi, dan perilaku ibu menyusui terkait anatomi payudara dan pengeluaran ASI dalam situasi kehidupan sehari-hari mereka. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara holistik dan memperoleh data yang kaya akan makna yang tidak dapat dicapai melalui pendekatan kuantitatif semata (Creswell, 2016). Penelitian deskriptif eksploratif ini dirancang untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan karakteristik pengetahuan serta praktik manajemen laktasi yang dilakukan oleh ibu menyusui tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Dewi Ciselia yang berlokasi di Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa PMB Dewi Ciselia merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang aktif memberikan pelayanan antenatal, persalinan, dan postnatal termasuk konseling laktasi kepada ibu menyusui di wilayah tersebut. Selain itu, aksesibilitas lokasi dan kesediaan pengelola PMB untuk mendukung pelaksanaan penelitian menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan tempat penelitian. Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga bulan mulai dari bulan Februari hingga April 2025, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang sedang memberikan ASI kepada bayinya dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan informan menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Karlinah et al., 2025). Pemilihan informan dilakukan secara sengaja berdasarkan karakteristik khusus yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu ketika informasi yang diperoleh sudah tidak lagi memberikan data baru yang signifikan dan mulai berulang, dengan estimasi jumlah informan antara 10 hingga 15 orang ibu menyusui.

Kriteria inklusi informan dalam penelitian ini meliputi: (1) Ibu yang sedang menyusui bayi usia 0-12 bulan, (2) Bertempat tinggal atau melakukan pemeriksaan kesehatan di wilayah kerja PMB Dewi Ciselia Palembang, (3) Bersedia menjadi informan penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), (4) Mampu berkomunikasi dengan baik dalam bahasa Indonesia atau bahasa daerah setempat, dan (5) Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani sehingga dapat memberikan informasi yang diperlukan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) Ibu yang mengalami gangguan psikologis berat atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk diwawancarai, (2) Ibu yang menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian meskipun telah memenuhi kriteria inklusi, dan (3) Ibu yang tidak dapat dihubungi atau tidak hadir pada waktu yang telah disepakati untuk wawancara setelah tiga kali upaya penjadwalan ulang.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebagai teknik utama untuk menggali informasi yang komprehensif tentang pengetahuan dan praktik manajemen laktasi dari informan. Wawancara mendalam dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang detail, personal, dan kontekstual tentang pengalaman ibu menyusui yang sulit diungkapkan melalui metode lain. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan tujuan penelitian, namun tetap memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengeksplorasi jawaban informan secara lebih mendalam. Pedoman wawancara mencakup pertanyaan terbuka mengenai pemahaman informan tentang anatomi payudara, mekanisme produksi dan pengeluaran ASI, praktik menyusui yang dilakukan sehari-hari, serta faktor-faktor yang mempengaruhi praktik pemberian ASI.

Setiap sesi wawancara berlangsung selama 45 hingga 60 menit dan dilakukan di ruangan khusus yang tenang dan nyaman di PMB Dewi Ciselia untuk menjaga privasi dan kenyamanan informan. Dengan persetujuan informan, seluruh proses wawancara direkam menggunakan alat perekam suara digital untuk memastikan akurasi data dan memudahkan proses transkripsi. Selain

wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif untuk mengamati secara langsung praktik menyusui yang dilakukan oleh ibu, posisi menyusui, serta interaksi antara ibu dan bayi selama proses menyusui. Catatan lapangan (*field notes*) dibuat secara sistematis untuk merekam pengamatan, refleksi peneliti, dan konteks situasional yang relevan dengan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan sebagai pengumpul data, penganalisis, dan penafsir data. Untuk mendukung proses pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa alat bantu berupa pedoman wawancara yang telah divalidasi oleh ahli dalam bidang kesehatan ibu dan anak, alat perekam suara digital untuk merekam wawancara, buku catatan lapangan untuk mencatat observasi dan refleksi peneliti, serta kamera untuk dokumentasi visual jika diperlukan dan diizinkan oleh informan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tinjauan literatur terkini dan disesuaikan dengan konteks budaya lokal masyarakat Palembang untuk memastikan pertanyaan yang diajukan dapat dipahami dengan baik oleh informan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik dengan mengadopsi model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahap utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Proses analisis data dilakukan secara bersamaan dengan pengumpulan data dan berlangsung secara terus-menerus hingga mencapai saturasi data. Tahap pertama adalah reduksi data, di mana peneliti melakukan proses pemilihan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Pada tahap ini, transkripsi verbatim dari rekaman wawancara dibuat secara lengkap, kemudian dilakukan pengkodean (*coding*) untuk mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul dari data. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan menjadi kategori yang lebih besar, dan informasi yang tidak relevan dengan tujuan penelitian disisihkan.

Tahap kedua adalah penyajian data, di mana data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk matriks, diagram alur, atau tabel kategori untuk memudahkan peneliti dalam memahami pola

hubungan antar kategori dan menarik kesimpulan. Penyajian data ini membantu peneliti untuk melihat gambaran keseluruhan dan bagian-bagian detail dari temuan penelitian secara sistematis. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti membuat interpretasi terhadap temuan-temuan yang telah disajikan dengan merujuk pada teori dan literatur yang relevan. Kesimpulan yang ditarik kemudian diverifikasi kembali dengan data mentah untuk memastikan validitas dan kredibilitas temuan penelitian. Proses analisis data dilakukan dengan cermat dan reflektif untuk menghindari bias interpretasi peneliti.

Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan dan kredibilitas data penelitian, dilakukan uji keabsahan data melalui teknik triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut (Miftakhul, 2020). Dalam penelitian ini, digunakan triangulasi sumber data dan triangulasi metode. Triangulasi sumber data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber informan yang berbeda, yaitu membandingkan informasi yang diberikan oleh ibu primipara dengan multipara, ibu dengan tingkat pendidikan yang berbeda, serta ibu dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Dengan membandingkan data dari berbagai sumber, peneliti dapat memverifikasi konsistensi dan kebenaran informasi yang diperoleh sehingga menghasilkan temuan yang dapat dipercaya.

Triangulasi metode dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data untuk memperoleh data tentang fenomena yang sama. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara mendalam sebagai metode utama dan dilengkapi dengan observasi partisipatif serta telaah dokumen seperti catatan kesehatan ibu dan anak di PMB untuk mengkonfirmasi data yang diperoleh dari wawancara. Selain triangulasi, keabsahan data juga dijaga melalui *member checking* yaitu proses verifikasi data dengan cara mengembalikan hasil transkripsi dan interpretasi data kepada informan untuk dikonfirmasi kebenarannya. Hal ini memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar merepresentasikan

pandangan dan pengalaman informan tanpa distorsi dari peneliti. Melalui prosedur pemeriksaan keabsahan data yang ketat ini, penelitian ini diharapkan menghasilkan temuan yang valid, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Emilda, 2020).

Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*ethical clearance*) dari komite etik penelitian kesehatan yang berwenang sebelum pengumpulan data dimulai. Seluruh informan diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, manfaat dan risiko yang mungkin timbul, serta hak-hak mereka sebagai partisipan penelitian. Informed consent diperoleh secara tertulis dari setiap informan sebelum wawancara dilakukan. Kerahasiaan identitas dan informasi pribadi informan dijaga dengan ketat dengan cara menggunakan kode atau inisial dalam pelaporan hasil penelitian. Data penelitian disimpan dengan aman dan hanya dapat diakses oleh tim peneliti. Informan memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun, dan peneliti menghormati keputusan tersebut. Prinsip-prinsip etika penelitian seperti *beneficence*, *non-maleficence*, *respect for autonomy*, dan *justice* diterapkan secara konsisten sepanjang proses penelitian untuk melindungi kesejahteraan dan hak-hak informan.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian (n=12)

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	20-25 tahun	3	25%
	26-30 tahun	5	41,7%
	31-35 tahun	4	33,3%
Pendidikan	SMA	4	33,3%
	Diploma	3	25%
	Sarjana	5	41,7%
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	7	58,3%
	Karyawan swasta	3	25%
	Wiraswasta	2	16,7%
Paritas	Primipara	5	41,7%
	Multipara	7	58,3%
Usia Bayi	0-3 bulan	4	33,3%
	4-6 bulan	5	41,7%
	7-12 bulan	3	25%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas informan berada pada rentang usia 26-30 tahun yang merupakan usia reproduksi sehat. Tingkat pendidikan informan cukup baik dengan sebagian besar berpendidikan sarjana dan diploma, meskipun masih terdapat informan dengan pendidikan menengah. Sebagian besar informan adalah ibu rumah tangga yang memiliki waktu lebih banyak untuk fokus pada pengasuhan bayi. Dari segi paritas, informan multipara sedikit lebih banyak dibandingkan primipara, yang memberikan variasi pengalaman dalam praktik menyusui.

Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Anatomi Payudara

Hasil wawancara mendalam mengungkapkan bahwa pengetahuan ibu menyusui tentang anatomi payudara bervariasi cukup signifikan. Sebagian besar informan memiliki pengetahuan dasar tentang bagian-bagian payudara yang terlihat secara eksternal seperti puting dan *areola*, namun pemahaman mereka tentang struktur internal payudara masih terbatas. Dari 12 informan, hanya 3 orang yang dapat menjelaskan secara rinci tentang kelenjar susu dan saluran ASI di dalam payudara.

Salah satu informan dengan latar belakang pendidikan sarjana menyatakan, "*Saya tahu di dalam payudara ada kelenjar yang memproduksi ASI, terus ada saluran-salurannya yang mengalirkan ASI ke puting. Kalau tidak salah namanya alveoli dan duktus*" (Informan 3, 28 tahun, Sarjana). Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang anatomi payudara. Namun, sebagian besar informan lainnya hanya memiliki pemahaman umum tanpa mengetahui istilah-istilah medis yang spesifik.

Beberapa informan bahkan masih memiliki miskonsepsi terkait anatomi payudara. Salah satu informan primipara mengungkapkan, "*Kata ibu saya, kalau payudara kecil nanti ASI-nya sedikit, jadi saya khawatir ASI saya tidak cukup untuk bayi*" (Informan 7, 23 tahun, SMA). Miskonsepsi ini menunjukkan masih kuatnya pengaruh kepercayaan turun-temurun yang tidak sesuai dengan fakta medis bahwa ukuran payudara tidak menentukan kapasitas produksi ASI. Temuan ini sejalan dengan kondisi di mana

informasi yang diterima ibu tidak selalu berasal dari sumber yang akurat.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Anatomi Payudara

Aspek Pengetahuan	Baik	Cukup	Kurang
Bagian eksternal payudara (<i>puting, areola</i>)	10	2	0
Struktur internal (<i>alveoli, ductus</i>)	3	5	4
Fungsi kelenjar susu	5	4	3
Hubungan ukuran payudara dengan produksi ASI	6	3	3

Sumber informasi pengetahuan anatomi payudara yang diperoleh informan sangat beragam. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, menjadi sumber informasi utama bagi 8 dari 12 informan, sementara sisanya memperoleh informasi dari keluarga, internet, dan media sosial. Informan yang mendapatkan edukasi langsung dari tenaga kesehatan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih akurat dibandingkan yang mengandalkan informasi dari sumber non-profesional.

Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Mekanisme Pengeluaran ASI

Pemahaman informan tentang mekanisme pengeluaran ASI menunjukkan hasil yang cukup menarik. Hampir seluruh informan mengetahui bahwa ASI diproduksi di payudara dan akan keluar ketika bayi menyusui, namun pemahaman mereka tentang proses fisiologis yang mendasari produksi dan pengeluaran ASI masih sangat terbatas. Hanya 2 informan yang dapat menjelaskan tentang peran hormon dalam proses laktasi.

Seorang informan multipara yang telah menyusui anak keduanya menjelaskan, "*Saya tahu kalau semakin sering menyusui, ASI akan semakin banyak. Itu karena tubuh kita seperti menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. Kalau bayinya banyak minum, tubuh akan produksi lebih banyak lagi*" (Informan 5, 32 tahun, Diploma). Pernyataan ini menggambarkan pemahaman tentang konsep *supply and demand* dalam produksi ASI, meskipun informan tidak mengetahui bahwa mekanisme ini diatur oleh hormon prolaktin.

Terkait dengan refleks pengeluaran ASI atau *let-down reflex*, sebagian besar informan

mengakui pernah merasakan sensasi payudara yang terasa penuh atau ASI yang menetes ketika mendengar bayi menangis atau melihat bayi, namun mereka tidak mengetahui bahwa ini merupakan efek dari hormon oksitosin. Seorang informan mengatakan, "*Kadang kalau bayi nangis atau saya ingat bayi, tiba-tiba ASI saya keluar sendiri. Saya tidak tahu kenapa bisa begitu, tapi itu sering terjadi*" (Informan 9, 26 tahun, SMA). Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun ibu mengalami refleksi oksitosin secara alami, pemahaman mereka tentang mekanisme fisiologis di baliknya masih kurang.

Sebagian besar informan memahami bahwa stres dan kelelahan dapat mempengaruhi produksi ASI, namun mereka tidak dapat menjelaskan mengapa hal tersebut terjadi. Beberapa informan juga menyebutkan pentingnya asupan nutrisi dan hidrasi yang cukup untuk menjaga produksi ASI. Seorang informan menjelaskan, "*Saya selalu makan sayur dan minum air putih banyak-banyak supaya ASI saya lancar. Kalau saya kurang minum, rasanya ASI saya jadi sedikit*" (Informan 11, 29 tahun, Sarjana).

Praktik Manajemen Laktasi pada Ibu Menyusui

Praktik manajemen laktasi yang dilakukan oleh informan menunjukkan variasi yang cukup luas. Terkait dengan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), 9 dari 12 informan melaporkan telah melakukan IMD segera setelah melahirkan, sementara 3 informan tidak melakukan IMD karena berbagai kendala seperti persalinan dengan komplikasi atau kebijakan rumah sakit tempat mereka melahirkan. Informan yang melakukan IMD menyatakan pengalaman positif dan merasa hal tersebut membantu proses menyusui selanjutnya.

Dalam hal teknik menyusui, sebagian besar informan telah menerapkan posisi menyusui yang bervariasi seperti posisi *cradle hold*, *cross-cradle hold*, dan posisi berbaring miring. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa tidak semua informan melakukan perlekatan yang benar. Dari 12 informan yang diobservasi saat menyusui, hanya 7 informan yang melakukan perlekatan dengan benar dimana bayi menghisap tidak hanya puting tetapi juga sebagian besar *areola*. Perlekatan yang kurang tepat ini menyebabkan beberapa informan

mengalami masalah seperti puting lecet dan nyeri saat menyusui.

Tabel 3. Praktik Manajemen Laktasi Informan

Aspek Praktik	Ya	Tidak	Keterangan
Melakukan IMD	9	3	75% melakukan IMD
Perlekatan benar	7	5	Berdasarkan observasi
Menyusui on demand	10	2	Mayoritas responsif
Memberikan ASI eksklusif	8	4	4 kombinasi susu formula
Perawatan payudara rutin	6	6	Kompres, pijat payudara
Mengatasi masalah dengan benar	5	7	Perlu edukasi lebih lanjut

Frekuensi menyusui informan bervariasi antara 8-12 kali dalam 24 jam dengan durasi setiap sesi menyusui sekitar 15-30 menit. Sebagian besar informan menerapkan pola menyusui *on demand* atau sesuai permintaan bayi, yang merupakan praktik yang direkomendasikan untuk menjaga produksi ASI tetap optimal. Namun, 2 informan masih menerapkan jadwal menyusui yang ketat setiap 2-3 jam sekali karena mengikuti saran dari keluarga atau lingkungan sekitar.

Terkait dengan pemberian ASI eksklusif, 8 dari 12 informan menyatakan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya tanpa tambahan susu formula atau makanan lain hingga usia 6 bulan. Sementara itu, 4 informan memberikan kombinasi ASI dengan susu formula karena merasa ASI mereka tidak cukup atau karena harus kembali bekerja. Seorang informan menjelaskan, "*Sebenarnya saya mau kasih ASI saja, tapi ASI saya kayaknya kurang, bayi saya sering nangis kelaparan. Jadi saya kasih susu formula juga sebagai tambahan*" (Informan 8, 25 tahun, SMA). Pernyataan ini menunjukkan bahwa persepsi tentang kecukupan ASI menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan susu formula.

Dalam mengatasi masalah menyusui, tidak semua informan menangani dengan cara yang tepat. Beberapa informan yang mengalami payudara bengkak atau puting lecet tidak segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, melainkan mencoba mengatasi sendiri dengan cara-cara tradisional seperti mengompres dengan air hangat atau mengoleskan minyak kelapa.

Meskipun beberapa cara tradisional tersebut tidak berbahaya, namun akan lebih baik jika ibu mendapatkan panduan yang tepat dari tenaga kesehatan profesional.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dan Praktik Manajemen Laktasi

Hasil penelitian mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada informan. Faktor internal yang paling menonjol adalah tingkat pendidikan dan pengalaman menyusui sebelumnya. Informan dengan pendidikan tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manajemen laktasi. Sementara itu, informan multipara memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menyusui dibandingkan primipara karena telah memiliki pengalaman sebelumnya.

Faktor eksternal yang sangat berpengaruh adalah dukungan keluarga, terutama dukungan dari suami dan ibu kandung. Informan yang mendapat dukungan penuh dari keluarga merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Seorang informan menyatakan, *"Suami saya sangat mendukung saya menyusui. Dia selalu bantu saya kalau malam, gendong bayi, ganti popok. Ibu saya juga selalu kasih semangat dan ajari cara menyusui yang benar"* (Informan 4, 30 tahun, Sarjana). Sebaliknya, beberapa informan yang kurang mendapat dukungan keluarga mengalami kesulitan dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif, terutama ketika menghadapi masalah atau tekanan untuk memberikan susu formula.

Dukungan dari tenaga kesehatan juga menjadi faktor penting. Informan yang rutin mendapatkan konseling laktasi dari bidan di PMB memiliki pengetahuan dan praktik yang lebih baik. Namun, masih terdapat informan yang jarang meminta bantuan tenaga kesehatan ketika menghadapi masalah menyusui karena merasa malu atau menganggap masalah tersebut adalah hal yang wajar. Akses terhadap informasi juga mempengaruhi pengetahuan ibu, dimana informan yang aktif mencari informasi dari sumber terpercaya memiliki pemahaman yang lebih komprehensif tentang manajemen laktasi.

Hubungan antara Pengetahuan Anatomi Payudara dengan Praktik Manajemen Laktasi

Analisis data menunjukkan adanya keterkaitan antara pengetahuan ibu tentang anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI dengan praktik manajemen laktasi yang mereka lakukan. Informan yang memiliki pemahaman baik tentang anatomi payudara cenderung lebih percaya diri dalam menyusui dan tidak mudah terpengaruh oleh mitos-mitos yang berkembang di masyarakat. Mereka juga lebih proaktif dalam mengatasi masalah menyusui karena memahami bahwa produksi ASI dapat ditingkatkan melalui manajemen laktasi yang tepat.

Sebaliknya, informan dengan pengetahuan terbatas tentang anatomi dan fisiologi laktasi cenderung lebih mudah mengalami keraguan terhadap kemampuan mereka menyusui. Beberapa informan yang tidak memahami konsep *supply and demand* dalam produksi ASI merasa cemas ketika ASI mereka terasa berkurang dan langsung memberikan susu formula sebagai tambahan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang anatomi payudara dan mekanisme laktasi berperan penting dalam membentuk sikap dan praktik yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Anatomi Payudara dan Pengeluaran ASI

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu menyusui di PMB Dewi Ciselina Palembang tentang anatomi payudara masih bervariasi dengan pemahaman terbatas pada aspek fisiologis internal. Meskipun sebagian besar informan dapat mengidentifikasi bagian eksternal seperti puting dan *areola*, hanya sebagian kecil yang memahami struktur internal seperti *alveoli* dan *ductus lactiferus*. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara masih menjadi permasalahan signifikan pada ibu menyusui (Lerika & Hanim, 2025). Secara teoretis, pemahaman anatomi payudara sangat fundamental karena struktur anatomi menentukan proses produksi dan aliran ASI yang diatur oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Miskonsepsi seperti anggapan bahwa ukuran payudara menentukan kapasitas produksi ASI menunjukkan bahwa informasi yang diterima ibu

belum sepenuhnya akurat. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi komprehensif dapat meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan hingga 95%, sehingga diperlukan intervensi edukatif terstruktur untuk meningkatkan literasi ibu menyusui tentang anatomi dan mekanisme laktasi (Saleh, 2023).

Praktik Manajemen Laktasi Berdasarkan Pemahaman Anatomi dan Fisiologi

Praktik manajemen laktasi informan menunjukkan kesenjangan antara pengetahuan dengan aplikasi praktis di lapangan. Fakta menunjukkan bahwa hanya 58,3% informan melakukan perlekatan dengan benar dimana bayi menghisap tidak hanya puting tetapi juga sebagian besar *areola*. Perlekatan yang kurang tepat berdampak pada masalah seperti puting lecet yang dapat mengganggu kesinambungan pemberian ASI (Muawanah et al., 2021). Penelitian mengonfirmasi bahwa teknik menyusui yang tidak tepat dapat menyebabkan trauma pada puting susu (Di et al., 2024). Standar praktik WHO mencakup IMD, perlekatan benar, menyusui *on demand*, dan perawatan payudara yang adekuat. Perawatan payudara terbukti efektif merangsang refleks pengeluaran ASI dan mencegah komplikasi dengan menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Gap antara pengetahuan dan praktik mengindikasikan bahwa pengetahuan saja tidak cukup, sehingga pendekatan edukasi perlu mengombinasikan transfer pengetahuan dengan pelatihan keterampilan praktis melalui demonstrasi dan pendampingan berkelanjutan.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dan Praktik Manajemen Laktasi

Penelitian mengidentifikasi tingkat pendidikan dan dukungan keluarga sebagai determinan utama keberhasilan menyusui. Informan dengan pendidikan tinggi menunjukkan pemahaman lebih komprehensif, sementara dukungan keluarga memberikan motivasi psikologis yang kuat. Penelitian mengonfirmasi bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam mengurangi kecemasan ibu (Di et al., 2024). Dari perspektif *Health Belief Model*, persepsi ibu tentang manfaat ASI, hambatan, dan efikasi diri menentukan perilaku pemberian ASI (Zumaro, 2023). Faktor penghambat seperti persepsi ASI tidak cukup dapat mengganggu kontinuitas pemberian ASI. Intervensi terapeutik seperti pijat

laktasi oksitosin dan akupresur terbukti efektif meningkatkan produksi ASI (Partiwi & Nur, 2023). Dalam konteks Palembang, faktor budaya lokal juga berperan penting, sehingga pendekatan edukasi perlu mempertimbangkan konteks budaya dengan melibatkan keluarga dalam sesi konseling. Pelatihan berkelanjutan seperti *breast massage* terbukti meningkatkan pemahaman ibu dari 8,1% menjadi 91,9% (Khoeroh et al., 2025).

Implikasi Temuan untuk Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif

Temuan penelitian memberikan implikasi penting bagi upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif. Fakta menunjukkan 33,3% informan memberikan kombinasi ASI dan susu formula karena persepsi ASI tidak cukup, sejalan dengan data nasional bahwa hanya 52,5% bayi mendapat ASI eksklusif (Putri Patri Sia A, 2024). Strategi berbasis bukti mencakup edukasi prenatal, konseling laktasi individual, dukungan kelompok sebaya, dan kebijakan ramah ibu menyusui. Edukasi sejak trimester III kehamilan disertai perawatan payudara dan pijat oksitosin terbukti efektif mendukung keberhasilan ASI eksklusif (Kediri, 2022). Rekomendasi untuk Palembang adalah mengembangkan program edukasi laktasi terstruktur di fasilitas kesehatan primer, menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, dan membangun sistem dukungan komunitas melalui kelompok pendukung ASI untuk menciptakan lingkungan kondusif bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa pengetahuan ibu menyusui di Palembang tentang anatomi payudara dan mekanisme pengeluaran ASI masih berada pada tingkat yang kurang memadai, dimana sebagian besar ibu hanya memahami struktur eksternal payudara tanpa pemahaman mendalam tentang komponen internal seperti alveoli dan ductus lactiferus yang berperan penting dalam produksi dan aliran ASI. Pemahaman tentang peran hormon prolaktin dan oksitosin dalam mekanisme laktasi juga sangat terbatas, meskipun ibu mengalami refleks pengeluaran ASI secara alami dalam kehidupan sehari-hari. Praktik manajemen laktasi yang dilakukan ibu menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dengan aplikasi praktis,

terlihat dari rendahnya persentase perlekatan yang benar dan masih adanya ibu yang memberikan kombinasi ASI dengan susu formula karena persepsi keliru tentang kecukupan produksi ASI. Tingkat pendidikan, pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan keluarga terutama suami dan ibu kandung, serta akses terhadap konseling laktasi dari tenaga kesehatan profesional menjadi faktor-faktor determinan yang sangat mempengaruhi pengetahuan dan praktik manajemen laktasi pada ibu menyusui. Temuan penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi aktual pengetahuan dan praktik manajemen laktasi di Palembang yang dapat menjadi dasar pengembangan intervensi edukatif untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di wilayah tersebut.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengembangkan program edukasi laktasi terstruktur yang dimulai sejak masa antenatal dengan materi komprehensif tentang anatomi payudara, mekanisme fisiologis pengeluaran ASI, dan keterampilan praktis menyusui yang benar melalui metode demonstrasi langsung dan

pendampingan berkelanjutan selama periode postnatal. Fasilitas kesehatan primer perlu menyediakan layanan konseling laktasi yang mudah diakses dan responsif terhadap permasalahan yang dihadapi ibu menyusui, serta membangun sistem dukungan komunitas melalui pembentukan kelompok pendukung ASI yang melibatkan keluarga terutama suami dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pemerintah daerah dan pembuat kebijakan kesehatan perlu mengalokasikan sumber daya yang memadai untuk pelatihan tenaga kesehatan dalam konseling laktasi berbasis bukti, pengembangan media edukasi yang sesuai dengan konteks budaya lokal, dan implementasi kebijakan ramah ibu menyusui di tempat kerja untuk mendukung ibu yang harus kembali bekerja. Penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan pendekatan longitudinal diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai strategi intervensi dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik manajemen laktasi serta dampaknya terhadap peningkatan cakupan ASI eksklusif jangka panjang di wilayah Palembang dan Sumatera Selatan secara keseluruhan.

KEPUSTAKAAN

- Asi, R., Penerapan, L., Nyata, A. T., & Asi, B. (2022). *Rahasia Asi Lancar : Penerapan Pijat Oketani Untuk Ibu Menyusui*.
- Di, S., Gondo, R., & Ungaran, S. (2024). *Gambaran pengelolaan menyusui tidak efektif dengan pijat oksitosin dan perawatan payudara pada ibu post partum spontan di rsud gondo suwarno ungaran*.
- Emilda, S. (2020). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Pmb Misni Herawati Palembang Tahun 2020*. 12(23), 100–107.
- Karlinah, N., Irianti, B., Setiawati, S., & Israyati, N. (2025). *Penerapan Pijat*

- Laktasi dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 bulan*. 4(3), 655–659.
- Kediri, H. (2022). *Susunan Pengelola Jurnal ILKES STIKES Karya Husada Kediri*.
- Khoeroh, H., M, S. K., Hasanah, S., & Amanah, S. (2025). *Demonstrasi Teknik Menyusui Pada Ibu Hamil Sebagai Persiapan Laktasi Di Posyandu Al-Khoiriyah Bulakwungu Demonstration of Breastfeeding Technique for Pregnant Women as Lactation Preparation at the Posyandu Al-Khoiriyah Bulakwungu*. 4, 1–6.
- Lerika, A. L., & Hanim, B. (2025). *Asuhan Berkelanjutan pada Ny . N dengan Perawatan Payudara dan Pijat*

- Oksitosin untuk Persiapan Laktasi di RS Awal Bros Ujung Batu*. 2(3), 691–697.
- Miftakhul. (2020). *Hubungan Kecukupan Kualitas Tidur Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi*.
- Muawanah, S., Sariyani, D., Bidan, P. P., & Kebidanan, S. (2021). *Pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui baby spa pati*. 12(1), 7–15.
- Partiwi, N., & Nur, A. P. (2023). *Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Kejadian Putting Susu Lecet Pada Ibu Post Partum*. XVI(1).
- Putri Patri Sia A. (2024). *Implementasi Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mempersiapkan Proses Menyusui Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili Kelurahan Petobo*. 7(1), 110–118. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4325>
- Saleh, S. N. H. (2023). *Pelatihan Payudara Massage Bagi Ibu Post partum*. 3(2), 2091–2097.
- Veronica Anggreni Damanik. (2020). *Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas*. 3(2), 13–22.
- Yunita Lestari. (2021). *Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Unit Ii Sumbawa Tahun 2020/2021*. 1(4).
- Zumaro, E. M. (2023). *Pengetahuan Dan Sikap Perawatan Payudara Dengan Produksi Asi Ibu Nifasa*. 9(2), 120–125.

