



PENGARUH MEDIA AUDIO MUSIK KLASIK TERHADAP FREKUENSI DAN DURASI MENYUSUI DI PUSKESMAS KARYA WANITA RUMBAI

¹⁾ Tiara Puspita Sari, ²⁾ Linda Suryani

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Jl. Tamtama No 06 Pekanbaru – Riau - Indonesia
E-mail : ¹⁾ puspitat350@gmail.com ²⁾ linda.suryani@payungnegeri.ac.id,

Kata Kunci:

Ibu Menyusui, Musik Klasik, Produksi ASI

Keywords:

Breastfeeding Mothers, Classical Music, Breast Milk Production

Info Artikel

Tanggal dikirim: 7 Agustus 2025
Tanggal direvisi: 24 Agustus 2025
Tanggal diterima: 9 September 2025
DOI
Artikel:10.58794/jubidav2i2.1646

ABSTRAK

Masa menyusui pada bayi usia 0–6 bulan merupakan periode penting untuk pemenuhan nutrisi optimal. Namun, capaian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai hanya 27,7%, jauh di bawah target nasional. Faktor psikologis seperti stres dan kelelahan diketahui memengaruhi produksi ASI. Musik klasik menjadi salah satu intervensi sederhana yang dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, dan merangsang pelepasan hormon oksitosin. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one group pre-test and post-test pada 34 ibu menyusui yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi berupa pemutaran musik klasik selama 30 menit per hari selama tiga hari. Data mengenai frekuensi dan durasi menyusui dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi mayoritas ibu menyusui 6–7 kali/hari (38,2%) dengan durasi rata-rata 8 menit (35,3%), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 9 kali/hari (50%) dengan durasi rata-rata 14 menit (38,2%). Uji statistik menghasilkan p-value = 0,000 (<0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan musik klasik terhadap frekuensi dan durasi menyusui. Disimpulkan bahwa musik klasik dapat digunakan sebagai metode pendukung yang aman, praktis, dan bebas efek samping untuk meningkatkan keberhasilan menyusui, sehingga disarankan pemanfaatannya secara rutin dalam praktik pelayanan kesehatan ibu dan anak.

ABSTRACT

Breastfeeding during the first 0–6 months of life is a crucial period for fulfilling optimal nutrition in infants. However, the exclusive breastfeeding coverage in the working area of Karya Wanita Rumbai Health Center is only 27.7%, far below the national target. Psychological factors such as stress and fatigue are known to affect breast milk production. Classical music is considered a simple intervention that can provide relaxation, reduce anxiety, and stimulate the release of oxytocin. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach involving 34 breastfeeding mothers selected through purposive sampling. The intervention consisted of playing classical music for 30 minutes per day over three consecutive days. Data on breastfeeding frequency and duration were collected using observation sheets and analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, the majority of mothers breastfed 6–7 times/day (38.2%) with an average duration of 8 minutes (35.3%), while after the intervention this increased to 9 times/day (50%) with an average duration of 14 minutes (38.2%). Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of classical music on breastfeeding frequency and duration. In conclusion, classical music can be used as a safe, practical, and side-effect-free supportive method to improve breastfeeding success, and its routine application is recommended in maternal and child health services.



PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi alami terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap dan antibodi dengan proporsi seimbang. Pemberian ASI eksklusif sejak lahir hingga enam bulan terbukti penting untuk pemenuhan gizi optimal sekaligus melindungi bayi dari penyakit infeksi seperti diare, pneumonia, dan alergi. Selain itu, ASI kaya akan DHA yang berperan dalam perkembangan otak dan ketajaman penglihatan bayi [1].

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah banyak dipublikasikan, cakupannya masih rendah di tingkat global. WHO melaporkan hanya 44% bayi usia 0–6 bulan mendapat ASI eksklusif pada 2015–2020, di bawah target 50% [2]. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif 2024 mencapai 74,73%, meningkat dibandingkan 72,04% pada 2022 [3]. Namun, di Kota Pekanbaru justru terjadi penurunan dari 45% pada 2022 menjadi 42,6% pada 2023. Kondisi lebih rendah lagi terlihat di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai, yaitu hanya 27,7%, jauh dari target nasional 100% [4].

Rendahnya capaian ASI eksklusif tidak hanya disebabkan oleh produksi ASI atau teknik pelekatan yang kurang optimal, tetapi juga dipengaruhi faktor psikologis, dukungan keluarga, pengalaman menyusui, serta lingkungan sosial dan pekerjaan ibu [5].

Selain itu, tingkat pendidikan dan akses terhadap informasi kesehatan turut menentukan pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif. Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga terbukti dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Dengan demikian, intervensi untuk mendukung menyusui sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga

mempertimbangkan dimensi psikososial ibu [6]. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa musik klasik dapat membantu memperlancar proses menyusui. Penelitian yang dilakukan oleh Utami Dian Rejeki (2021) [7] bahwa terapi musik klasik mampu meningkatkan produksi ASI berdasarkan frekuensi buang air kecil bayi. Sementara itu, penelitian lain Maulina et al. (2023) [8] menemukan bahwa ibu yang rutin mendengarkan musik klasik mengalami peningkatan signifikan dalam produksi ASI.

Hasil survei pendahuluan di Puskesmas Karya Wanita Rumbai pada Maret 2025 terhadap delapan ibu menyusui menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui manfaat terapi musik klasik dalam mendukung produksi ASI. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan sekaligus peluang intervensi sederhana, aman, dan bebas efek samping untuk mendukung keberhasilan menyusui. Namun demikian, perlu diakui bahwa faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga, pengalaman menyusui sebelumnya, dan kondisi psikologis juga dapat memengaruhi hasil intervensi, sehingga menjadi potensi bias dalam penelitian. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh musik klasik terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai.

TINJAUAN PUSTAKA

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara paparan musik klasik dengan peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI). Hal ini sejalan dengan teori bahwa musik dapat memengaruhi aspek psikologis dan fisiologis ibu menyusui, terutama melalui pengurangan stres dan peningkatan relaksasi. Penelitian oleh Fajriyani et al. (2022) [6] menemukan bahwa paparan musik klasik merangsang pelepasan endorfin, yang



menenangkan, menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan mengurangi kecemasan. Kondisi ini meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam pengeluaran dan produksi ASI.

Hasil serupa dilaporkan oleh Maryatun et al. (2021) [9], yang menjelaskan bahwa musik dengan tempo, ritme, dan harmoni teratur dapat menstimulasi gelombang alfa dan beta di otak. Aktivitas ini menekan hormon stres sekaligus mengoptimalkan sekresi oksitosin dan prolaktin, sehingga mendukung kelancaran menyusui.

Efektivitas terapi musik klasik juga dibuktikan secara empiris. Utami Dia Rejeki et al (2021) [7] melaporkan bahwa 83,3% ibu yang rutin mendengarkan musik klasik memiliki ASI cukup, dibandingkan hanya 16,7% pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik ($p = 0,001$) menegaskan adanya hubungan signifikan antara terapi musik klasik dan kecukupan ASI berdasarkan frekuensi buang air kecil bayi. Sementara itu, Widyantari et al. (2022) [10] menunjukkan bahwa kombinasi pijat punggung dengan musik klasik lebih efektif dibandingkan pijat punggung saja. Ibu yang mendapat kombinasi intervensi tersebut memiliki peluang 13,8 kali lebih besar mengalami kelancaran produksi ASI, dengan perbedaan signifikan secara statistik.

Dukungan tambahan datang dari Maulina et al. (2023) [8] melalui tinjauan literatur terhadap tujuh artikel mengenai hypnobreastfeeding dan terapi musik. Analisis menyimpulkan bahwa musik klasik dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih terbatas pada populasi tertentu, durasi intervensi singkat, dan belum banyak membandingkan efektivitas musik klasik dengan metode relaksasi lain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian terdahulu konsisten menunjukkan bahwa musik klasik berperan positif terhadap keberhasilan menyusui melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Meski demikian, keterbatasan dalam cakupan populasi dan variasi intervensi menandakan perlunya penelitian lanjutan, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai, agar diperoleh bukti lebih kuat mengenai efektivitas terapi musik klasik dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen tipe *one group pre-test and post-test design* yang bertujuan menilai pengaruh terapi musik klasik terhadap frekuensi dan durasi menyusui pada ibu menyusui sebagai indikator produksi ASI. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0–6 bulan berjumlah 51 orang. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 34 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu dalam kondisi sehat, bayi sehat, tidak mengonsumsi ASI booster, dan tidak memberikan susu formula. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu sakit, tidak memproduksi ASI, serta memberikan ASI booster maupun susu formula.

Intervensi dalam penelitian ini berupa terapi musik klasik yang diperdengarkan kepada responden selama 15–30 menit per hari selama tiga hari berturut-turut. Pemilihan durasi tersebut didasarkan pada rekomendasi bahwa paparan musik dalam rentang waktu tersebut cukup efektif untuk memberikan efek relaksasi tanpa menimbulkan kejenuhan. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk mencatat frekuensi menyusui,



yaitu jumlah sesi menyusui dalam periode 24 jam dengan acuan normal ≥ 8 kali per hari sesuai rekomendasi WHO, serta durasi menyusui, yaitu lama bayi menyusu pada masing-masing payudara dengan kategori normal 10–20 menit per payudara. Pengukuran dilakukan pada saat pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi, sehingga dapat dilihat perubahan frekuensi maupun durasi menyusui. Analisis data dilakukan dengan terlebih dahulu menguji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk yang sesuai untuk jumlah sampel relatif kecil.

Hasil uji normalitas menentukan jenis analisis yang digunakan, yaitu paired t-test apabila data berdistribusi normal atau uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi ditetapkan sebesar 0,05, artinya perbedaan dianggap bermakna apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$. Seluruh data diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk memperoleh hasil analisis yang akurat dan terstandar.

Metode penelitian ini memiliki kelebihan berupa desain yang jelas, prosedur intervensi yang rinci, serta analisis statistik yang sesuai dengan karakteristik data. Namun, kelemahannya adalah tidak adanya kelompok kontrol sehingga variabel luar sulit dikendalikan dan dapat memengaruhi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis data dari 34 ibu menyusui dengan bayi berusia 0–6 bulan yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai. Pengumpulan data berlangsung pada 10–15 Juni 2025 menggunakan lembar observasi untuk mencatat frekuensi dan durasi menyusui. Pengukuran dilakukan dalam tiga tahap, yaitu sebelum

intervensi (*pre-test*), setelah intervensi musik klasik, dan sesudahnya (*post-test*). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menilai pengaruh musik klasik terhadap perubahan frekuensi dan durasi menyusui. Seluruh hasil disajikan dalam bentuk tabel serta penjelasan naratif untuk memberikan gambaran yang runtut dan mudah dipahami.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai

No	Karakteristik umur ibu	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	< 20 tahun	0	0
2	20–35 tahun	34	100
3	≥ 35 tahun	0	0
Total		34	100

Sumber : Data Primer diolah 2025

Berdasarkan Tabel 4.1, seluruh responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20–35 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat, di mana kondisi fisik dan psikologis ibu umumnya berada pada tahap optimal untuk menjalani proses menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam kelompok usia yang memiliki potensi baik dalam mendukung kelancaran produksi dan pemberian ASI.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi menyusui Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai

No	Frekuensi menyusui (perhari)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pretest	5	17,6
2		6	38,2
3		7	38,2
4		8	5,9
Total		34	100
1	Hari (1)	5	2,9
2		6	32,4



3	7	15	44,1
4	8	6	17,6
5	9	1	2,9
	Total	34	100
1 Hari (2)	7	5	14,7
2	8	23	67,6
3	9	5	14,7
4	10	1	2,9
	Total	34	100
1 Hari (3)	8	9	26,5
2	9	23	67,6
3	10	2	5,9
	Total	34	100
1 Posttest	9	17	50
1	10	10	29,4
2	11	7	20,6
	Total	34	100

Sumber : Data Primer diolah 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 terlihat bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar dari 34 responden memiliki frekuensi menyusui 6–7 kali per hari, yaitu sebanyak 13 orang (38,2%). Frekuensi terendah pada tahap ini adalah 8 kali per hari, yang ditemukan pada 2 responden (5,9%). Pada hari pertama intervensi musik klasik, mayoritas responden menyusui sebanyak 7 kali per hari, yaitu 15 orang (44,1%), sedangkan frekuensi terendah tercatat pada 5 kali dan 9 kali per hari, masing-masing dialami oleh 1 responden (2,9%).

Memasuki hari kedua intervensi, terjadi perubahan dengan mayoritas responden menyusui sebanyak 8 kali per hari, yaitu 23 orang (67,6%). Frekuensi terendah pada tahap ini adalah 10 kali per hari yang hanya dialami oleh 1 responden (2,9%). Pada hari ketiga, pola menyusui kembali bergeser, di mana frekuensi terbanyak adalah 9 kali per hari pada 23 responden (67,6%), sedangkan frekuensi terendah adalah 10 kali per hari pada 2 responden (5,9%).

Setelah intervensi berakhir, frekuensi menyusui yang paling banyak dilakukan adalah 9 kali per hari pada 17 responden

(50%). Sementara itu, frekuensi tertinggi pada tahap ini adalah 11 kali per hari, yang dicatat pada 7 responden (20,6%). Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan frekuensi menyusui setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi.

Tabel 4.3 Uji *Normalitas Test Of Normaly Shapiro-Wilk*

Frekuensi menyusui	Statistic	Df	Sig
Pretest	0,867	34	0,001
Hari pertama	0,884	34	0,002
Hari kedua	0,765	34	0,000
Hari ketiga	0,709	34	0,000
Posttest	0,757	34	0,000
Durasi menyusui			
Pretest	0,867	34	0,001
Hari pertama	0,918	34	0,014
Hari kedua	0,925	34	0,023
Hari ketiga	0,926	34	0,024
Posttest	0,926	34	0,024

Sumber : Data Primer diolah 2025

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menilai apakah data pada variabel frekuensi dan durasi menyusui memiliki distribusi normal. Pengujian dilakukan pada tiga tahap pengukuran, yaitu sebelum intervensi, selama intervensi, dan setelah intervensi. Hasil analisis menggunakan program SPSS menunjukkan bahwa nilai p-value berada pada rentang 0,001 hingga 0,024, di mana seluruhnya lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Kondisi ini menandakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Mengingat sifat data tersebut, peneliti kemudian menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif yang sesuai untuk menganalisis perbedaan hasil sebelum dan sesudah intervensi musik klasik, sehingga kesimpulan yang diperoleh tetap valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

Tabel 4.4 Uji Non Parametrik *Wilcoxon Sigend Rank Test* Pada Frekuensi Menyusui

Kelompok	N	Mean (Min-Max)	SD	Pvalue
Pretest	34	6,32 (5-8)	0,843	0,000
Posttest	34	9,71 (9-11)	0,799	

Sumber : Data Primer diolah 2025

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap 34 responden menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada frekuensi menyusui. Sebelum diberikan intervensi berupa terapi media audio musik klasik, rata-rata frekuensi menyusui tercatat sebesar 6,32 kali per hari dengan standar deviasi 0,843, nilai terendah 5 kali, dan tertinggi 8 kali per hari. Setelah intervensi, rata-rata frekuensi menyusui meningkat menjadi 9,71 kali per hari dengan standar deviasi 0,799, nilai minimum 9 kali, dan maksimum 11 kali per hari.

Hasil uji statistik menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi media audio musik klasik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan frekuensi menyusui, yang sekaligus mencerminkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Tabel 4.5 Uji Non Parametrik *Wilcoxon Sigend Rank Test* Pada Durasi Menyusui

Kelompok	N	Mean (Min-Max)	SD	Pvalue
Pretes	34	8,29 (7-11)	1,194	0,000
Postes	34	14,21 (12-17)	1,095	

Sumber : Data Primer diolah 2025

Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada 34 responden. Sebelum mendapatkan terapi media audio musik klasik, rata-rata durasi menyusui tercatat 8,29 menit dengan standar deviasi 1,94, nilai terendah 7 menit, dan tertinggi 11 menit. Setelah

intervensi, rata-rata durasi menyusui meningkat menjadi 14,21 menit dengan standar deviasi 1,095, nilai minimum 12 menit, dan maksimum 17 menit.

Hasil analisis memperoleh p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05). Dengan demikian, terapi media audio musik klasik terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan durasi menyusui, yang mengindikasikan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan media audio musik klasik, yang dibahas melalui analisis univariat, bivariat, dan perbandingan dengan penelitian sebelumnya.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Analisis Univariat

a. Distribusi berdasarkan usia ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (100%), yang termasuk dalam kategori usia reproduksi ideal. Pada rentang usia ini, seorang ibu umumnya memiliki kematangan fisik, mental, dan emosional yang optimal untuk menjalani proses kehamilan, persalinan, dan menyusui. Secara teori, ibu pada usia ini cenderung memiliki pola pikir yang lebih matang, kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik, serta lebih peka dan responsif terhadap kebutuhan diri dan bayinya. Selain itu, kematangan ini juga meningkatkan motivasi untuk mengikuti anjuran tenaga kesehatan, termasuk melakukan kunjungan masa nifas secara teratur. Kunjungan tersebut berperan penting dalam memantau kondisi kesehatan ibu dan bayi serta mendeteksi secara dini

Author: Tiara Puspita Sari, Linda Suryani: 20 Desember 2025

Vol. 4, No.2, Tahun 2025



adanya komplikasi yang timbul [11]. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Febrianti et al. (2024) [12] yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia ibu dan pemberian ASI eksklusif, dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Temuan ini menandakan bahwa usia ibu memiliki peran penting dalam keberhasilan menyusui secara eksklusif. Ibu yang berada pada usia lebih dewasa umumnya telah mencapai kematangan fisik yang optimal, memiliki kestabilan emosional, dan daya pikir yang lebih matang. Kondisi tersebut membantu mereka untuk lebih siap secara mental dan fisik dalam menghadapi proses menyusui, mulai dari teknik pelekatan yang benar, menjaga pola makan, hingga mengatur waktu istirahat. Selain itu, ibu dengan usia yang lebih matang biasanya memiliki pengalaman hidup dan pengetahuan yang lebih luas, baik dari pendidikan formal, informasi dari tenaga kesehatan, maupun pengalaman dari lingkungan sekitar, yang memperkuat kesadaran mereka akan pentingnya ASI eksklusif bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kesadaran ini kemudian tercermin dalam komitmen dan motivasi yang tinggi untuk mempertahankan pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Dukungan lingkungan, kepercayaan diri, serta keterampilan dalam mengatasi tantangan seperti puting lecet, produksi ASI menurun, atau bayi sulit menyusu, juga cenderung lebih kuat pada ibu yang berusia lebih dewasa, sehingga peluang keberhasilan ASI eksklusif menjadi lebih besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Sari (2022) [13] juga memperkuat temuan ini. Melalui analisis menggunakan uji chi-square, diperoleh hasil X^2 hitung sebesar 7,176 yang lebih besar dibandingkan X^2 tabel sebesar 5,991, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia ibu dan praktik pemberian ASI eksklusif. Penelitian tersebut dilaksanakan di Posyandu Semuli Raya dan Suka Maju, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Semuli Raya, Kabupaten Lampung Utara. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor usia ibu berpengaruh terhadap pola pengambilan keputusan dan perilaku dalam menyusui. Ibu dengan usia yang lebih matang umumnya memiliki kesiapan fisik yang lebih baik, kestabilan emosional, dan tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya ASI eksklusif. Selain itu, pengalaman hidup serta pengetahuan yang dimiliki memungkinkan mereka untuk mengatasi kendala selama proses menyusui, seperti masalah pelekatan atau kekhawatiran terhadap produksi ASI. Faktor-faktor tersebut pada akhirnya mendukung keberhasilan dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, yang diperkuat oleh teori dan temuan dari penelitian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa ibu menyusui yang berada pada rentang usia 20–35 tahun memiliki peluang lebih besar untuk berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Pada rentang usia ini, ibu umumnya berada pada fase



kematangan fisik dan emosional yang optimal, sehingga lebih siap secara mental maupun fisik dalam menjalani proses menyusui. Selain itu, mereka biasanya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan pentingnya ASI eksklusif bagi pertumbuhan serta perkembangan bayi. Kematangan ini juga diiringi dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, menghadapi tantangan, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan dari lingkungan sekitar, baik dari segi sosial, keluarga, maupun pekerjaan. Faktor-faktor tersebut secara keseluruhan mendukung keberhasilan ibu dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

b. Distribusi berdasarkan frekuensi menyusui

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden memiliki frekuensi menyusui sebanyak 6–7 kali dalam sehari, yaitu sebanyak 13 orang (38,2%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada kategori frekuensi menyusui 8 kali per hari, yaitu hanya 2 orang (5,9%). Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pola menyusui yang cukup signifikan. Mayoritas responden kemudian menyusui bayinya sebanyak 9 kali per hari, yaitu sebanyak 17 orang (50%), sementara jumlah paling sedikit berada pada kategori 11 kali per hari, yaitu 7 orang (20,6%). Perubahan distribusi ini menunjukkan adanya peningkatan frekuensi menyusui yang cukup nyata setelah pemberian intervensi, yang mengindikasikan bahwa intervensi tersebut berpotensi memberikan

pengaruh positif terhadap peningkatan intensitas pemberian ASI.

Secara teori, frekuensi menyusui memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya dalam peningkatan berat badan. Semakin sering bayi disusui, semakin banyak pula asupan gizi yang diperoleh, sehingga proses pertumbuhan berat badan dapat berlangsung lebih optimal. Hal ini sejalan dengan rekomendasi yang dikemukakan oleh Azizah & Rosyidah (2023) [14] yang menegaskan bahwa bayi sebaiknya disusui dengan frekuensi 8–12 kali dalam kurun waktu 24 jam. Frekuensi tersebut dianggap ideal untuk memastikan bayi mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, sekaligus merangsang produksi ASI agar tetap optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Puspita Sari & Romlah (2022) [15] yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat pengetahuan ibu dengan produksi ASI ($p=0,012$), antara frekuensi menyusui dengan produksi ASI ($p=0,006$), serta antara kekuatan hisapan bayi dengan produksi ASI ($p=0,094$). Studi tersebut menegaskan bahwa ibu yang memiliki pemahaman baik mengenai manfaat ASI cenderung memberikan ASI lebih sering kepada bayinya. Peningkatan frekuensi menyusui ini pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya jumlah ASI yang diproduksi. Berdasarkan temuan tersebut, para tenaga kesehatan dianjurkan untuk secara konsisten memberikan edukasi yang komprehensif mengenai pentingnya ASI eksklusif, terutama



kepada ibu yang baru pertama kali menyusui, agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam memberikan ASI.

Selain itu, hasil penelitian Yulianto et al. (2022) [16] juga mengungkapkan gambaran distribusi responden berdasarkan frekuensi menyusui dan kelancaran pemberian ASI. Diketahui bahwa sebanyak 16 orang (28,6%) memiliki frekuensi menyusui yang tergolong kurang baik, sementara 19 orang (33,9%) termasuk dalam kategori menyusui yang tidak lancar. Sebaliknya, responden dengan frekuensi menyusui yang baik berjumlah 40 orang (71,4%), dengan 37 orang (66,1%) di antaranya menyusui secara lancar. Menariknya, terdapat 35 orang (62,5%) responden yang menyusui dengan frekuensi baik sekaligus lancar. Uji statistik yang dilakukan menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI. Hasil ini menegaskan bahwa semakin sering ibu menyusui bayinya, semakin besar peluang terjadinya kelancaran produksi ASI, sehingga dukungan dan edukasi kepada ibu untuk mempertahankan frekuensi menyusui yang optimal menjadi sangat penting.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, serta temuan sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa ibu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya menyusui secara rutin akan lebih mampu menyesuaikan frekuensi pemberian ASI sesuai dengan kebutuhan bayi. Pemahaman ini memungkinkan ibu untuk mengatur

waktu menyusui secara konsisten, baik siang maupun malam, sehingga rangsangan pada payudara terjadi secara optimal. Menyusui dengan frekuensi 8–12 kali dalam 24 jam diyakini mampu memicu pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Rangsangan yang terjadi secara berkesinambungan tidak hanya membantu mempertahankan kelancaran produksi ASI, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang pada akhirnya berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan gizi bayi secara maksimal.

- c. Distribusi berdasarkan durasi menyusui
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas ibu menyusui memiliki durasi menyusui selama 8 menit sebanyak 12 orang (35,3%), dan paling sedikit selama 11 menit sebanyak 2 orang (5,9%). Setelah diberikan intervensi media audio musik klasik, mayoritas responden memiliki durasi menyusui 14 menit sebanyak 13 orang (38,2%), dan paling sedikit selama 17 menit sebanyak 1 orang (2,9%). Perbedaan ini mengindikasikan adanya peningkatan durasi menyusui setelah intervensi diberikan.

Secara teori, durasi menyusui yang normal berkisar antara 10–20 menit setiap sesi. Durasi ini dianggap ideal karena memberikan waktu yang cukup bagi bayi untuk mengisap ASI secara optimal, mulai dari foremilk yang kaya akan air dan laktosa, hingga hindmilk yang lebih kental dan tinggi lemak. Proses ini memastikan bayi mendapatkan rasa kenyang dan terpenuhinya kebutuhan gizi. Selain itu, durasi menyusui yang memadai juga



berperan dalam merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin secara maksimal, yang penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Kondisi ini mendukung keberhasilan program ASI eksklusif serta mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi[17].

Penelitian ini sejalan dengan temuan Ermawati et al. (2025) [18] yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi menyusui dan retensi berat badan ibu ($p = 0,000 < 0,05$) serta penelitian Kurnia Sari (2022) yang menemukan bahwa durasi menyusui yang baik berpeluang 2,362 kali meningkatkan berat badan bayi usia 1–6 bulan. Berdasarkan hasil ini, peneliti berasumsi bahwa menyusui dengan durasi cukup dan teratur menjadi faktor penting untuk menjaga kelancaran produksi ASI dan memenuhi kebutuhan gizi bayi secara optimal.

2. Analisis bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada variabel frekuensi dan durasi menyusui dengan jumlah responden sebanyak 34 orang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, pemberian intervensi berupa media audio musik klasik terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi serta durasi menyusui pada ibu. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus musik klasik dapat menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mendukung

kelancaran proses menyusui.

Secara teori, musik klasik dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui kemampuannya menciptakan suasana yang tenang dan kondusif bagi ibu menyusui. Irama musik yang lembut, teratur, dan harmonis mampu menstimulasi pikiran, perasaan, serta meningkatkan konsentrasi pendengar. Rangsangan ini disampaikan melalui jalur auditori tanpa memerlukan keterlibatan visual, sehingga fokus ibu tetap tertuju pada proses menyusui. Efek relaksasi yang dihasilkan mampu menurunkan ketegangan emosional maupun fisik, mengurangi tingkat stres, serta membantu menstabilkan suasana hati. Kondisi psikologis yang positif ini berperan penting dalam memicu pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin dua hormon utama yang mengatur produksi dan pengeluaran ASI. Dengan demikian, paparan musik klasik tidak hanya memberikan manfaat emosional, tetapi juga mendukung proses fisiologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui [19].

Temuan ini sejalan dengan penelitian Utami Dia Rejeki et al. (2021) [7] yang menggunakan uji chi-square. Dari 18 ibu menyusui yang rutin mendapatkan terapi musik klasik, sebanyak 15 orang (83,3%) memiliki produksi ASI yang cukup, sementara hanya 3 orang (16,7%) yang produksinya kurang, diukur berdasarkan frekuensi buang air kecil (BAK) bayi. Sebaliknya, dari 12 ibu yang tidak rutin mendapatkan terapi musik klasik, hanya 2 orang (16,7%) yang produksinya cukup, sedangkan 10 orang (83,3%) produksinya kurang. Analisis statistik menunjukkan *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti



terdapat hubungan signifikan antara pemberian terapi musik klasik dengan kecukupan produksi ASI berdasarkan indikator BAK bayi. Hasil ini menguatkan bahwa stimulasi musik klasik bukan sekadar memberikan kenyamanan psikologis, tetapi juga berdampak nyata terhadap proses fisiologis produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyantari et al (2022) [10] dengan menggunakan desain *quasi-experimental* pada 40 ibu pascasalin memberikan bukti tambahan yang memperkuat temuan ini. Dalam studi tersebut, peneliti membandingkan dua kelompok intervensi, yaitu kelompok yang mendapatkan kombinasi pijat punggung dan terapi musik klasik, serta kelompok yang hanya menerima pijatan punggung tanpa musik. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian intervensi kombinasi tersebut mampu meningkatkan peluang kelancaran produksi ASI hingga 13,8 kali lipat lebih besar dibandingkan pijatan punggung saja ($p\text{-value} < 0,05$; $RR = 13,790$).

Temuan ini mengindikasikan bahwa efek relaksasi ganda dari pijatan punggung yang merangsang pelepasan hormon oksitosin dan musik klasik yang menurunkan ketegangan emosional dapat bekerja secara sinergis. Dengan demikian, penerapan kedua intervensi secara bersamaan berpotensi menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu ibu pascasalin mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian ini, yang selaras dengan temuan beberapa studi sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa

media audio musik klasik dapat menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam membantu ibu menyusui meningkatkan produksi ASI. Musik klasik tidak hanya memberikan efek relaksasi fisik dan kenyamanan emosional, tetapi juga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang kerap dialami oleh ibu pascasalin, terutama pada masa awal menyusui. Berbeda dengan penggunaan obat-obatan yang memiliki potensi efek samping dan memerlukan pengawasan medis, terapi musik menawarkan alternatif yang aman, mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat dilakukan secara berulang tanpa risiko ketergantungan. Efek menenangkan dari musik klasik berpotensi mendukung pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Dengan kondisi fisik yang rileks dan mental yang lebih stabil, ibu akan memiliki kesiapan yang lebih baik, konsistensi dalam memberikan ASI, dan kemampuan untuk mempertahankan frekuensi menyusui yang optimal. Hal ini pada akhirnya membantu memastikan kebutuhan gizi bayi terpenuhi secara maksimal, sekaligus mendukung pertumbuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh media audio musik klasik terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Rumbai, dapat disimpulkan bahwa pemutaran musik klasik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi dan durasi menyusui. Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki frekuensi menyusui kurang dari



delapan kali per hari dan durasi rata-rata kurang dari 15 menit per sesi. Setelah diberikan intervensi berupa musik klasik selama tiga hari berturut-turut, terjadi peningkatan yang bermakna baik pada frekuensi maupun durasi menyusui dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa musik klasik mampu menciptakan kondisi relaksasi, kenyamanan, dan stimulasi hormonal melalui pelepasan oksitosin serta prolaktin yang berperan penting dalam proses *let down reflex* dan peningkatan produksi ASI. Dengan demikian, musik klasik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar ibu menyusui rutin memutar musik klasik saat menyusui untuk membantu menciptakan suasana rileks sehingga produksi ASI lebih optimal. Selain itu, petugas kesehatan, khususnya bidan, dapat menjadikan musik klasik sebagai salah satu bentuk edukasi maupun terapi pendukung dalam upaya meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan kelompok kontrol, menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, serta memperpanjang durasi intervensi sehingga hasil penelitian dapat lebih kuat, komprehensif, dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Syah Dahlian & Chrisnawati, *Dampak asi eksklusif*. Yogyakarta: Nuta Media, 2022.
- [2] WHO, "Pekan Menyusui Sedunia, Breastfeeding," *Unicef Global*, 2021. World Health Organization
- [3] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024.
- [4] Dinkes Provinsi Riau, *Profil Kesehatan Privinsi Riau 2023*. Dinkes Provinsi Riau, Pekanbaru., 2023.
- [5] Zakiatu & Lili, *Breastfeeding Self-Efficacy & Permasalahan Asi Eksklusif*. Indramayu: CV.Adanu Abinata, 2023.
- [6] Fajriyani et al, "Aplikasi teknik terapi musik klasik untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui yang pernah terpapar covid-19," *Borobudur Nurs. Rev.*, vol. 2, no. 1, pp. 17–25, 2022, doi: 10.31603/bnur.5435.
- [7] Utami Dia Rejeki et al, "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kecukupan ASI pada Bayi Usia 0-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju Tahun 2021," vol. 2, no. 3, pp. 346–351, 2021.
- [8] Maulina et al, "Literature Review : Efektivitas Teknik Hypnobreastfeeding dan Terapi Musik Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 9, no. 1, p. 577, 2023, doi: 10.33143/jhtm.v9i1.2871.
- [9] Maryatun et al, "Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2," *Gaster*, vol. 17, no. 2, p. 188, 2021, doi: 10.30787/gaster.v17i2.400.
- [10] Widiantari et al, "Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Listening Theraphy terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Salin di Yogyakarta," *J. Ilmu Kesehat. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–38, 2022, doi: 10.57084/jiksi.v3i1.825.
- [11] Tiani, *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. 2022.
- [12] Febrianti et al, "Faktor-Faktor yang



- Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pesisir,” *JUKEJ J. Kesehat. Jompa*, vol. 3, no. 1, pp. 8–16, 2024, doi: 10.57218/jkj.vol3.iss1.1063.
- [13] A. Kurnia Sari, “Hubungan Usia Ibu Menyusui dengan Pemberian ASI Eksklusif,” *MJ (Midwifery Journal)*, vol. 2, no. 4, pp. 187–190, 2022.
- [14] N. Azizah and R. Rosyidah, “Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui,” *Umsida Press*, pp. 1–210, 2023.
- [15] R. et Al, “Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Menyusui Dan Hisapan Bayi Dengan Produksi ASI,” *Citra Delima Sci. J. Citra Int. Inst.*, vol. 6, no. 1, pp. 59–63, 2022, doi: 10.33862/citradelima.v6i1.282.
- [16] Yulianto et al, “Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu,” *J. Wacana Kesehat.*, vol. 7, no. 2, p. 68, 2022, doi: 10.52822/jwk.v7i2.416.
- [17] K. P. Widiatmika, *Kupas tuntas ASI dan menyusui*, vol. 16, no. 2. 2020.
- [18] E. Ernawaty, J. Jasmawati, and L. Nulhakim, “Hubungan Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui Dan Daya Hisap Bayi Dengan Retensi Berat Badan Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan,” *Midwifery J. J. Kebidanan UM. Mataram*, vol. 9, no. 1, p. 8, 2025, doi: 10.31764/mj.v9i1.18001.
- [19] M. Ramli, “Media Teknologi Pembelajaran,” *IAIN Antasari Press*, pp. 1–3, 2022.