

PERAWATAN PAYUDARA MASA NIFAS BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS KEPI TAHUN 2024

Anita Rakan¹⁾, Lailatul Mustagfiroh²⁾, Amanda Via Maulinda³⁾

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: anitarakan33@gmail.com

ABSTRAK

Bendungan ASI disebabkan karena penyempitan duktus laktiferus pada payudara ibu dan juga terjadi apabila ibu mengalami kelainan putting susu seperti uting susu datar, terbenam, ataupun putting susu cekung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perawatan payudara masa nifas dengan kejadian bendungan ASI di Puskesmas Kegi. Jenis penelitian ini adalah analitik korelatif. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu nifas yang di Puskesmas Kegi Papua sebanyak 30 ibu nifas. Adapun untuk teknik sampling menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Hasil penelitian yaitu ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 23 orang (76,6%) dan yang melakukan perawatan payudara ada 7 orang (23,3%), ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI ada 23 orang (76,7%) dan yang mengalami Bendungan ASI ada 7 orang (23,3%) dan ada hubungan perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI di Puskesmas Kegi Papua, dengan p value $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : ASI, Bendungan ASI, Nifas, Perawatan Payudara

ABSTRACT

Breast milk dams are caused by narrowing of the lactiferous ducts in the mother's breasts and also occur if the mother experiences nipple abnormalities such as flat, inverted nipples, or sunken nipples. This study aims to determine the relationship between postpartum breast care and the incidence of breast milk dams at the Kegi Community Health Center. This type of research is correlative analytics. The population in the study were all postpartum mothers at the Kegi Papua Community Health Center, totaling 30 postpartum mothers. As for the sampling technique, total sampling is used. The sample in this study was 30 respondents. The results of the research were that there were 23 postpartum mothers who did not have breast care (76.6%) and 7 postpartum mothers (23.3%), postpartum mothers who did not experience breast milk dams. There were 23 people (76.7%) and there were 7 people who experienced breast milk dams (23.3%) and there was a relationship between breast care in postpartum mothers and the incidence of breast milk dams at the Kegi Papua Community Health Center, with a p value of $0.000 < 0.05$.

Keywords : Breast milk, Breast Milk Dam, Postpartum, Breast Care

PENDAHULUAN

Pentingnya perawatan payudara pada ibu post partum merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI karena ASI merupakan asupan penting terhadap tumbuh kembang dan kesehatan bayi. Menurut data WHO tahun 2018 presentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87.06% atau mencapai 8242. Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat 35.985 atau (15,60%) ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dan tahun 2019 sebanyak 77.231 atau (37,12%) ibu nifas yang mengalami

bendungan ASI (Oroza,2019). Sedangkan menurut penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2018 kejadian bendungan ASI di Indonesia terbanyak pada ibu-ibu bekerja sebanyak 6% dari ibu menyusui (Kemenkes,2019).

Perawatan payudara merupakan perawatan yang dilakukan bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. Agar tujuan

perawatan ini dapat tercapai, bidan melakukan perawatan payudara. Mengupayakan tangan dan puting susu tetap bersih, jangan mengoleskan krim, minyak, alkohol atau sabun pada puting susu (Eni dkk, 2018).

Perawatan payudara bisa dilakukan dengan sederhana. Kegiatan ini bisa dilakukan saat mandi dan setelah mandi. Jika tidak habis melakukan kegiatan yang menyebabkan keringat berlebihan atau tidak terlalu kotor, hindari pemakaian sabun di area sekitar puting susu (areola) (Saryono, 2019). Perawatan payudara (mamae) telah dimulai sejak wanita hamil supaya puting susu lemas, dan kering sebagai persiapan untuk menyusui bayinya (Saleha, 2019).

Pemberian ASI berjalan baik dari permulaan dan tidak pernah menjadi masalah bagi beberapa ibu tetapi pada tahap-tahap berikutnya pemberian ASI dapat naik dan turun, terutama pada ibu yang pertama melahirkan. Oleh karena hal tersebut kebanyakan ibu-ibu menyusui menghadapi banyak masalah dalam menyusui, seperti bendungan ASI dan puting lecet (Sarwono, 2019).

Penyebab bendungan ASI antara lain posisi mulut bayi dan puting susu salah, produksi ASI berlebihan, terlambat menyusui, pengeluaran ASI yang jarang, waktu menyusui yang terbatas (Eni dkk, 2018).

Untuk mencegah terjadinya bendungan ASI maka diperlukan: menyusui dini, perlekatan yang baik, menyusui "on demand". Bayi harus sering disusui. apabila terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusu sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun (Eni dkk, 2018).

Bendungan ASI merupakan pembengkakan vena dan pembuluh limfe yang berlebihan yang terjadi sebelum laktasi, bukan karena distensi payudara oleh ASI yang berlebihan (Huliana, 2017).

Penyebab bendungan ASI terjadi karena ASI tidak disusui dengan adekuat, sehingga sisi ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Bendungan ASI ini sering terjadi pada hari ketiga atau keempat sesudah melahirkan. Statis pada pembuluh darah dan limfe akan mengakibatkan meningkatnya tekanan intrakaudal, yang akan mempengaruhi segmen payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat. Akibatnya, payudara sering terasa penuh, tegang, serta nyeri. Kemudian diikuti oleh penurunan produksi ASI dan penurunan let

down. Penggunaan bra yang ketat juga bisa menyebabkan segmental engorgement, demikian pula puting yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pad duktus (Saleha, 2019).

Payudara yang mengalami pembengkakan tersebut sangat sulit disusui oleh bayi, karena kalang payudara lebih menonjol, puting lebih datar dan sulit diisap oleh bayi, kulit pada payudara nampak lebih mengkilat, ibu merasa demam, dan payudara terasa nyeri. Oleh karena itu, sebelum disusukan pada bayi, ASI harus diperas dengan tangan dan pompa terledih dahulu agar payudara lebih lunak, sehingga bayi lebih mudah menyusui (Saleha, 2019).

Salah satu penyebab pembengkakan bendungan ASI meliputi: pemakaian BH yang terlalu ketat, tekanan jari-jari ibu ketika menyusui, terjadinya penyumbatan karena ASI yang terkumpul tidak segera dikeluarkan, sehingga terjadi keadaan bendungan ASI (Widyasih dkk, 2018).

Salah satu upaya untuk mencegah agar tidak terjadi bendungan ASI perlu dilakukan beberapa hal seperti menyusui dini, pelekatan yang baik, dan menyusui on demand (Sulistiyawati, 2019).

Penyebab dari bendungan ASI antara lain produksi ASI yang berlebihan, terlambat menyusui, pengeluaran ASI yang jarang, dan waktu menyusui yang terbatas (Eni dkk, 2020).

Hasil penelitian Darmayanti (2021) dengan judul Hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI, frekuensi yang mengalami bendungan ASI rata-rata 65,6% dan yang tidak mengalami bendungan ASI rata-rata sekitar 34,3%. Sedangkan hasil analisis bivariat yaitu perbedaan kelompok yang melakukan perawatan payudara dan kelompok yang tidak melakukan perawatan payudara. Rata-rata ibu nifas yang melakukan perawatan payudara di Puskesmas I Negara adalah 32,25% sedangkan yang tidak melakukan perawatan payudara sekitar 68,8%.

Hasil penelitian Maulidia (2022) dengan judul perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI. Hasil *pre test* dengan seluruh responden (100%) mengalami bendungan ASI. Hasil *post test* 10 kelompok perlakuan (100%) tidak mengalami bendungan ASI, 4 kelompok kontrol mengalami bendungan ASI (90%), 1 kelompok kontrol tidak mengalami bendungan ASI (10%). Hasil analisis menggunakan Uji Mann Whitney nilai p value $0,004 < 0,05$. Kesimpulannya bahwa terdapat

perbedaan bermakna antara kelompok sebelum dan sesudah dilakukan intervensi/treatment perawatan payudara. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ibu nifas dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan payudara selama masa nifas dan menyusui untuk mencegah terjadinya bendungan ASI.

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi bendungan ASI, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018-2019 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami bendungan ASI dan mastitis, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus Laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi pula bila ibu memiliki kelainan putting susu (misalnya putting susu datar, terbenam dan panjang).

Hal ini terjadi mungkin karena ibu tidak melakukan perawatan payudara dalam meningkatkan produksi ASI yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas bayi dan upaya menurunkan mordibitas dan mortilitas bayi. Mungkin karena perilaku ibu yang kurang dalam melakukan perawatan payudara, payudara tidak selalu dilihat sebagai perangkat untuk menyusui bayinya.

Berdasarkan data rekam medis di Puskesmas Kepi dengan jumlah ibu postpartum pada bulan Januari-Maret 2024 sebanyak 408 ibu nifas dan yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76 orang (18,6%). Bidan yang menerapkan perawatan payudara hanya memberikan edukasi tanpa mempraktekkan secara langsung. Hal ini mengakibatkan ibu nifas tidak mengetahui cara perawatan yang baik dan benar dan berpotensi mengalami masalah menyusui.

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 bulan Februari 2024 di desa Puskemas Kepi dari 10 ibu nifas 4 (40%) dengan rata-rata ibu nifas mengatakan tidak

melakukan perawatan payudara dan mengalami bendungan ASI hal ini disebabkan karena pada hari ke 3 sampai ke 4 pasca melahirkan ASI tidak keluar meskipun ibu merangsang pengeluaran ASI dan ibu tidak melakukan perawatan payudara. Sedangkan 2 (20%) mengatakan tidak melakukan perawatan payudara tetapi tidak mengalami pembengkakan karena pada hari pertama pasca melahirkan ASI sudah bisa keluar, ibu langsung menyusukan bayinya meskipun pengeluaran ASI belum lancar, sedangkan 4 (40%) ibu nifas lainnya mengatakan tidak mengalami pembengkakan, ibu melakukan perawatan payudara mulai dari mengompres kedua puting susu dengan kapas yang dibasahi minyak kelapa, membasahi kedua tangan dengan minyak kelapa, melakukan pengurutan, sampai melakukan penyiraman kedua payudara dengan air hangat dan air dingin, ibu juga menyusui dengan adekuat.

Berdasarkan data di atas dengan inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian tentang Kejadian Bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perawatan payudara masa nifas dengan kejadian bendungan ASI di Puskesmas Kepi. Adapun tujuan khususnya adalah mengetahui perawatan payudara pada ibu nifas, mengetahui kejadian bendungan ASI pada ibu nifas dan menganalisis hubungan perawatan payudara masa nifas dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kepi Papua.

METODE

Jenis penelitian penelitian ini adalah analitik korelatif. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen adalah perawatan payudara, sedangkan variabel dependen adalah kejadian bendungan ASI. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu nifas yang di Puskesmas Kepi Papua sebanyak 30 ibu nifas dengan sampel sebanyak 30 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Pada riset ini data diolah menggunakan cara *editing*, *coding*, *scoring* dan tabulasi data, untuk analisa bivariatnya menggunakan uji *chi square*

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Perawatan Payudara pada Ibu Nifas

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Perawatan Payudara Ibu Nifas di Puskesmas Kepi Papua

Perawatan Payudara	Frekuensi	Persentase (%)
Dilakukan	23	23,3
Tidak dilakukan	7	76,7
Total	30	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa ibu nifas dilakukan melakukan perawatan payudara 23

orang (76,7 %), dan 7 orang (23,3) ibu nifas tidak melakukan perawatan payudara.

b. Kejadian Bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua

Bendungan ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Terdapat bendungan ASI	23	76,7
Tidak terdapat bendungan ASI	7	23,3
Total	30	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang mengalami

bendungan ASI 23 orang (76,7%), dan 7 responden (23,3%) tidak mengalami bendungan ASI.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Perawatan Payudara dengan Bendungan ASI

Tabel 3
Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dengan Kejadian Bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua

	Tidak terdapat bendungan ASI		Terdapat bendungan ASI		N	Total
		%		%		
Tidak dilakukan	0	0	23	76,7	23	76,7
Dilakukan	7	23,3	0	0	7	23,3
Jumlah	7	23,3	23	76,	30	100

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa 23 responden yang melakukan perawatan payudara semuanya (76,7%) tidak terdapat bendungan ASI, selanjutnya 7 responden tidak melakukan perawatan payudara (23,3%) terdapat bendungan ASI .

Hasil uji hubungan chi square di dapatkan hasil nilai chi square 20,000 > chi square tabel (df 1 : 3,841) dan p value 0,000 < 0,05 artinya ho ditolak dan ha diterima, berarti ada hubungan antara perawatan payudara dengan bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua.

PEMBAHASAN

a. Perawatan Payudara Ibu Nifas

Perilaku responden dalam melakukan perawatan payudara di Puskesmas Kepi Papua sebanyak 23 ibu nifas (76,7%) tidak melakukan perawatan

payudara dan yang melakukan perawatan payudara 7 ibu nifas (23,3%).

Ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 23 (76,7%) Ini karena ibu tidak melakukan perawatan payudara, ASI tidak keluar lancar, dan bayi kurang menyusu dengan adekuat. karena

pada hari-hari pertama setelah melahirkan ibu nifas ASI bisa keluar lancar, bayi menyusu dengan adekuat, dan ibu melakukan perawatan payudara.

Ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara di Puskesmas Kepi ada yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 7 ibu nifas (23,3%) dan mengalami bendungan ASI.

Hal ini sesuai dengan pendapat Saryono (2019) bahwa kondisi payudara akan berubah-ubah setelah tiga hari pasca melahirkan. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan bayi mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang produksi ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui dan mencegah terjadinya bendungan ASI.

b. Kejadian Bendungan ASI

Ibu nifas di Puskesmas Kepi Papua yang mengalami bendungan ASI sebanyak 23 ibu nifas (76,7%) dan yang tidak mengalami pembengkakan sebanyak 7 ibu nifas (23,3%).

Ibu nifas yang mengalami pembengkakan sebanyak 23 orang (76,7%) karena pada hari-hari pertama setelah melahirkan ASI tidak keluar lancar dan bayi tidak menyusu secara adekuat sehingga menyebabkan pengeluaran air susu yang tidak lancar oleh karena puting susu jarang dihisap dapat menyebabkan bendungan ASI.

Ibu nifas yang tidak mengalami pembengkakan sebanyak 7 ibu nifas (23,3%) karena pada hari pertama pasca melahirkan ASI bisa keluar dengan lancar bayi menyusu secara adekuat selain itu ibu juga melakukan perawatan payudara.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa ibu mengalami bendungan ASI. Hal ini dikarenakan karena pengeluaran ASI tidak lancar dan ibu tidak melakukan perawatan payudara.

c. Perawatan Payudara Ibu Nifas Berhubungan dengan Kejadian Bendungan ASI

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 23 orang (76,7%), dan yang melakukan perawatan payudara sebanyak 7 orang (23,3%). Sedangkan ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 23

orang (76,7%), dan yang tidak mengalami pembengkakan sebanyak 7 orang (23,3%).

Hasil uji hubungan dengan chi square didapatkan hasil nilai chi square hitung $20,000 >$ chi square tabel 3,841 dan p value $0,000 < 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti ada hubungan perawatan payudara ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua.

Kondisi payudara akan berubah-ubah setelah tiga hari pasca melahirkan. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan bayi mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang produksi ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui.

Pembengkakan terjadi karena ASI tidak disusui secara adekuat sehingga sisa ASI terkumpul pada system duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pembengkakan bisa terjadi pada hari ketiga sampai ke empat setelah melahirkan.

Hasil penelitian Apriani (2020) dengan judul "Hubungan perawatan Payudara dengan kejadian bendungan ASI di wilayah kerja puskesmas Sakra". Penelitian dilakukan di Puskesmas Sakra pada bulan Januari Februari 2020. Sampel berjumlah 45 ibu menyusui dimana umur bayi 0-6 bulan. Hasil penelitian pada 45 responden, di wilayah kerja puskesmas suela menunjukkan bahwa perawatan payudara mayoritas pada kategori cukup yaitu (53,3%). Kejadian bendungan ASI di wilayah kerja puskesmas suela menunjukkan bahwa responden tergolong dalam kategori sedang yaitu (46,7%). Disimpulkan ada hubungan dukungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di wilayah kerja puskesmas suela p-value 0,000.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara dan menyusui secara dini akan mengalami pembengkakan. Sedangkan ibu nifas yang melakukan perawatan payudara dan menyusui secara dini tidak mengalami pembengkakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 23 orang (76,6%) dan yang melakukan perawatan payudara ada 7 orang (23,3%).
2. Ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI ada 23 orang (76,7%) dan yang mengalami Bendungan ASI ada 7 orang (23,3%).
3. Ada hubungan perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI di Puskesmas Kepi Papua. Didapatkan hasil nilai chi square hitung $20,000 >$ chi square tabel 3,841 dan p value $0,000 <$ 0,05.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam merencanakan program untuk memberikan penyuluhan tentang perawatan payudara ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, dkk. 2018. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta : Mitra Cendekia
- Angraini, Yetti. 2018. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihana
- A'im Matun Nadhiroh, S. S., Anifah, F., ST, S., Keb, M., Maulida Berliana Putri Iswatie, I., Maghfirotul Anisa Fitri, F., ... & Dienny Tyas Rusmanto, R. PENDIDIKAN KESEHATAN HYPNOTERAPI UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PEREMPUAN MENOPAUSE PADA ANGGOTA 'AISYIYAH CABANG MULYOREJO SURABAYA. https://repository.um-surabaya.ac.id/6541/1/15.%20A_im%20%28Pendidikan%20Kesehatan%20Terapi%20Hypnosis%29.pdf
- Arikunto, Suharsini. 2018. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bahiyatun. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC : Jakarta
- Bainuan, L. D., & Wulandari, N. M. A. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi: *The Relationship Between Breast Care In Postpartum Mothers And Breastfeeding Dam*. *Midwifery Journal*, 8(1), 1-4.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2019. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kemenkes RI. 2019. *Berikan ASI untuk Tumbuh Kembang Optimal*. Kementerian Kesehatan RI, p. 1.
- Kodrat, Laksono. 2018. *Dahsyatnya ASI dan Laktasi*. Yogyakarta : Media Baca
- Kristiyansari, Weni. 2019. *ASI Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. 2019. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Riksani. 2019. *Keajaiban ASI*. Jakarta : Dunia Sehat
- Saleha, Sitti. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Saryono, dkk. 2019. *Perawatan Payudara*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Suherni, dkk. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya