

Metode *Breast care* dalam Upaya Menstimulasi Keluarnya ASI Pada Ibu Nifas dengan Masalah Bendungan ASI

Intan Sari¹, Bina Aquari², Rini Gustina Sari³

E-mail : ¹⁾intannadhifa215@gmail.com, ²⁾binaplb2201@gmail.com, ³⁾gustinasari15@gmail.com

¹ Program Studi D3 Kebidanan Kampus Kota Prabumulih, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya

² Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya

³ Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pembina

ABSTRAK

Menyusui berhubungan dengan manfaat kesehatan yang sangat baik bagi bayi. Selain mengandung sel kekebalan tubuh, nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi juga mengandung komponen bioaktif. ASI merupakan makanan yang paling cocok untuk bayi dikarenakan mempunyai nilai gizi yang paling tinggi dibandingkan dengan makanan bayi lainnya. Bendungan ASI terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi ASI yang berlebihan sementara kebutuhan bayi pada hari pertama hanya sedikit. *Breastcare* adalah suatu metode perawatan payudara yang dilaksanakan pada masa kehamilan atau masa nifas untuk memperlancar produksi ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat *breast care* dalam mengatasi masalah bendungan ASI. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah 35 orang responden, sampel dalam penelitian ini adalah 15 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat sampel 15 responden (100%) ibu nifas dengan payudara bengkak. Dari 15 responden hanya 13 responden (86,7%) yang melakukan perawatan secara teratur dan pengeluaran ASI lancar namun terdapat 2 responden (13,3%) yang payudara bengkak tapi tidak meneruskan melakukan metode *breast care* karena bayinya meninggal, sehingga menyebabkan pengeluaran ASI tidak lancar karena tidak disusui oleh bayi. Pada 2 responden (13,3%) yang bayinya meninggal dilakukan tindakan bebat payudara.

Kata kunci: ASI, *Breast Care*, Tumbuh Kembang, Bendungan ASI, Perawatan Payudara.

ABSTRAK

Breastfeeding is associated with excellent health benefits for babies. Apart from containing immune cells, nutrition for baby growth and development also contains active biocomponents. Breast milk is the most suitable food for babies considering that it has the highest nutritional value compared to other baby foods. Breast milk dams occur due to obstruction of venous blood flow or lymph node channels due to breast milk collecting in the breast. This incident arises due to excessive breast milk production while the baby's needs on the first day are only small. Breastcare is a breast care method carried out during pregnancy or the postpartum period to facilitate breast milk production. The aim of this research is to determine the benefits of breast care in overcoming breast milk dam problems. This research uses quantitative research methods, the population in this research is 35 respondents, the sample in this research is 15 respondents. Based on the results of the research conducted, there was a sample of 15 respondents (100%) postpartum mothers with swollen breasts. Of the 15 respondents, only 13 respondents (86.7%) carried out regular care and expressed breast milk smoothly, but there were 2 respondents (13.3%) whose breasts were swollen but did not continue using the breast care method because the baby died, causing no breast milk to be produced smoothly because the baby is not breastfed. Two respondents (13.3%) whose babies died underwent breast splinting.

Kata Kunci: *Breast milk, breast care, growth and development, breast milk dams, breast care*

PENDAHULUAN

Bayi mendapatkan manfaat kesehatan yang sangat baik dari menyusui. Nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak hanya mengandung sel kekebalan tubuh tetapi juga bioaktif. ASI adalah makanan bayi terbaik karena memiliki jumlah gizi yang paling banyak. Menurut Yankes, 2022 Menurut World Health Organization/WHO (2017), ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan seperti susu formula, air putih, madu, air teh, atau makanan atau minuman lainnya.

Sebuah laporan oleh *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 44 persen bayi usia enam bulan di seluruh dunia mendapatkan ASI Eksklusif antara tahun 2015 dan 2020. Ini belum mencapai target global sebesar 50 persen (WHO, 2021).

Menurut Mutia (2023), cakupan ASI Eksklusif Indonesia pada tahun 2022 hanya 67,96%, turun dari 69,7% pada tahun sebelumnya. Ini menunjukkan bahwa lebih banyak dukungan diperlukan untuk meningkatkan cakupan ini. Tren di Indonesia untuk bayi yang menerima Air Susu Ibu (ASI) eksklusif mulai meningkat pada tahun 2023 jika mereka belum mencapai usia enam bulan. Hal ini didasarkan pada data yang dikumpulkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), yang menunjukkan bahwa dalam kurun waktu empat tahun dari 2019 hingga 2022, presentase ASI Eksklusif telah meningkat.

Di Sumatera Selatan persentase bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif mengalami fluaktif pada tahun 2013 sebesar 63,77 persen turun pada tahun 2014 sebesar 63,44 persen dan turun lagi menjadi 61 persen pada tahun 2015, turun menjadi 9,38 persen pada tahun 2016 dan naik menjadi 61,66 persen pada tahun 2017 kemudian turun menjadi 60,70% pada tahun 2018. Jika dibandingkan target Renstra 2018 sebesar 80% maka rasio capaian tahun

2018 sebesar 75,88% sehingga belum mencapai target yang ditetapkan.

Masa nifas adalah masa dimana dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti semula yang berlangsung selama 42 hari ayau selama 6 minggu. Pada proses masa nifas ibu mengalami banyak sekali perubahan fuisik yang bersifat fisiologis serta patologis jika ibu nifas tidak melakukan perawatan dengan baik, dan juga memberikan banyak ketidaknyamanan pada awal postpartum, salah satunya adalah bendungan ASI (Yuliana & Hakim dalam LD Bainun 2021/9).

Bendungan ASI merupakan penyempitan duktus laktiferi atau kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan puting susu. Bendungan ASI terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi ASI yang berlebihan sementara kebutuhan bayi pada hari pertama hanya sedikit. (Imron dan Asih, 2019). *Breastcare* adalah suatu metode perawatan payudara yang dilaksanakan pada masa kehamilan atau masa nifas untuk memperlancar produksi ASI. (D Nurahmawati,2021). Perawatan Payudara (*Breast care*) terdiri dari *breast massage* (pijat payudara), merawat payudara ketika menyusui, dan merawat payudara usai menyusui.

Dari pernyataan dan data diatas, dapat diketahui bahwa pentingnya *breastcare* untuk mengatasi masalah bendungan ASI pada Ibu Nifas untukn itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pelaksanaan metode *breast care* dalam upaya menstimulasi keluarnya ASI pada ibu nifas dengan masalah bendungan ASI di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan adalah penelitian yang bersifat *Action Research*, yaitu menunjuk pada *action*, artinya peneliti melakukan sesuatu tindakan, eksperimen, yang secara khusus diamati terus menerus, dilihat plus-minusnya, kemudian diadakan perubahan terkontrol sampai pada upaya maksimal dalam bentuk tindakan yang paling tepat. (Arikunto, 2016). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati oleh orang atau peneliti yang tertarik secara ilmiah. (Notoatmodjo, 2015).

Populasi yang didapat pada saat penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih adalah 35 responden. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah seluruh ibu Nifas dengan payudara bengkak yang dirawat

di zaal kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih Tahun 2023. Sampel penelitian yang digunakan pada saat melaksanakan penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih adalah 15 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Maret 2023 sampai dengan 20 Maret 2023. Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih 2023.

Analisa data pada penelitian ini adalah analisa univariat yaitu analisa yang digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel independen dan dependen dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. (Notoatmodjo, 2005). Dimana variabel yang akan diteliti adalah ibu nifas dengan payudara bengkak, pelaksanaan metode *breast care* dan pengeluaran ASI.

HASIL PENELITIAN

Ibu Nifas Dengan Payudara Bengkak

Ibu nifas dengan payudara bengkak dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu ya (jika ibu nifas dengan payudara yang bengkak) dan tidak (jika ibu nifas tidak dengan payudara bengkak). Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Nifas dengan Payudara Bengkak Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih Tahun 2023

No	Ibu Nifas dengan Payudara Bengkak	n	%
1	Ya	15	42,9
2	Tidak	20	57,1
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 35 responden (100%) terdapat ibu nifas dengan payudara bengkak sebanyak 15 responden (42,9 %), dan terdapat ibu nifas dengan payudara tidak bengkak sebanyak 20 responden (57,1 %).

Metode Breast Care

Metode *breast care* dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu ya (jika ibu melakukan metode *breast care*) dan tidak (jika ibu tidak melakukan metode *breast care*). Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Metode Breast Care pada Ibu Nifas dengan Payudara Bengkak di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih

No	Metode Breast Care	n	%
1	Ya	15	100
2	Tidak	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas ibu nifas dengan kategori-kategori melakukan metode *breast care* pada payudara bengkak sebanyak 15 responden (100%).

Pengeluaran ASI

Pengeluaran ASI dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu ya (jika pengeluaran ASI lancar pada bayi) dan tidak (jika pengeluaran ASI tidak lancar pada bayi). Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas dengan Payudara Bengkak setelah melakukan Metode Breast Care

No	ASI	n	%
1	Ya	13	86,7
2	Tidak	2	13,3
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas ibu nifas dengan kategori-kategori pengeluaran ASI lancar lebih banyak yaitu 13 responden (86,7%) dari 15 responden ibu nifas yang melakukan metode *breast care*. Dan terdapat 2 responden (13,3 %) yang pengeluaran ASI tidak lancar dikarenakan bayi ibu nifas telah meninggal dunia, sehingga ASI tidak bisa disusui dengan lancar pada bayinya.

PEMBAHASAN

Standar Pelaksanaan

Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 15 ibu nifas yang mengalami payudara bengkak terlibat dalam penelitian. Namun, dari 35 ibu nifas yang bersalin di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Prabumulih, hanya 15 yang menerapkan teknik perawatan payudara. Masase payudara dan ASI diperas dengan tangan sebelum menyusui serta perawatan teratur pascapersalinan adalah beberapa tindakan yang dilakukan pada ibu dengan payudara bengkak (Saleha, 2019).

Ibu Nifas dengan Payudara Bengkak

Hasil penelitian pada ibu nifas

dengan payudara bengkak menunjukkan bahwa dari 35 ibu nifas (100%), terdapat sampel 15 responden (42,9%) ibu nifas dengan payudara bengkak dan terdapat ibu nifas dengan payudara tidak bengkak sebanyak 20 responden (57,1 %).

Payudara bengkak ini terjadi karena ketidakmampuan ibu melakukan metode *breast care*, proses menyusui yang tidak lancar yang kemudian menyebabkan penyumbatan dan terjadinya bengkak.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa payudara bengkak pada ibu nifas seringkali terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai metode *breast care* ini, dan kurang

lancarnya pengeluaran ASI saat proses menyusui untuk itulah maka peneliti mengupayakan mengatasi masalah payudara bengkak pada masa nifas dengan cara mengajari ibu-ibu nifas metode *breast care* agar pembengkakan pada payudara dapat teratasi dan proses menyusui lancar, sehingga ibu dan bayi tidak dirugikan akibat masalah pada masa nifas ini.

Upaya Mengatasi Payudara Bengkak Dengan Metode *Breast Care*

Pada penelitian ini yang telah dilakukan dari sampel 15 responden (100%) ibu nifas dengan payudara bengkak melakukan metode *breast care*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode *breast care* yang dilakukan pada ibu nifas merupakan perawatan yang bertujuan baik untuk kesehatan dan juga menghindari terjadinya komplikasi dalam masa nifas. Karena tindakan saat metode *breast care* berupaya untuk melancarkan sirkulasi darah yang bisa menghindari terjadinya penyumbatan sehingga pengeluaran ASI lancar dan bermanfaat bagi kebutuhan bayinya.

Pengeluaran ASI setelah dilakukan metode *Breast Care*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari sampel 15 responden (100%) ibu nifas dengan payudara bengkak. Dari 15 responden hanya 13 responden (86,7%) yang melakukan perawatan secara teratur dan pengeluaran ASI lancar namun terdapat 2 responden (13,3%) yang payudara bengkak tapi tidak meneruskan melakukan metode *breast care* karena bayinya meninggal, sehingga menyebabkan pengeluaran ASI tidak lancar karena tidak disusui oleh bayi. Oleh karena itu, pada 2 responden (13,3%) yang bayinya meninggal dilakukan tindakan bebat payudara untuk mencegah pengeluaran ASI yang tidak

lancar dan menghindari terjadi komplikasi yang lebih buruk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Prabumulih mengenai pelaksanaan metode *breast care* pada ibu nifas dengan payudara bengkak, maka dapat diperoleh kesimpulan diantaranya sebagai berikut. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 35 ibu nifas, terdapat sampel 15 responden (42,9 %) ibu nifas dengan payudara bengkak dan terdapat ibu nifas dengan payudara tidak bengkak sebanyak 20 responden (57,1 %). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat sampel 15 responden (100%) ibu nifas dengan payudara bengkak melakukan metode *breast care*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat sampel 15 responden (100%) ibu nifas dengan payudara bengkak. Dari 15 responden hanya 13 responden (86,7%) yang melakukan perawatan secara teratur dan pengeluaran ASI lancar namun terdapat 2 responden (13,3%) yang payudara bengkak tapi tidak meneruskan melakukan metode *breast care* karena bayinya meninggal, sehingga menyebabkan pengeluaran ASI tidak lancar karena tidak disusui oleh bayi. Dan pada 2 responden (13,3%) yang bayinya meninggal dilakukan tindakan bebat payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Retna Eny. 2020. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Anggraini, Yetti. 2020. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Asih, Yasmin. 2022. *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : EGC
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Profil Kesehatan Ibu dan Anak*. BPS, Palembang
- Danim, Sudarwan. 2023. *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Dinkes Sumsel.2019. Rencana Strategis (Renstra) Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2019-2023. https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-110009-2tahunan-869.pdf.
- D.Nurahmawati.2021. Analisis Faktor *Breast care* Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi ASI di Rumah Sakit Angkatan Darat Kota Kediri. Jurnal Nusantara Medika. Volume 5 No 2 (2021). <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/17431>.
- Hasselquist, Mary Beth. 2016. *Tata Laksana Ibu dan Bayi Pasca Kelahiran*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- LD Bainuan dkk.2021. Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI. Jurnal Kesehatan <https://journal.stikesghsby.ac.id/index.php/keb/article/download/2/1>.
- Mutia, Cindy Annur. 2023. Tren Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia Terus Membaik dalam 4 Tahun Terakhir. https://databoks.katadata.co.id/data-publish/2023/08/10/tren-pemberian-asi-eksklusif-di-indonesia-terus-membaik-dalam-4-tahun-terakhir?cf_chl_tk=N4sdfFri0kgZVA37x9gMUGjtI2KBvQo3KNIFrmt0LyI-1706067065-0-gaNycGzNDuU.
- Nursa.2022. Bendungan ASI. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/1367/5/6.%20BAB%20II.pdf>.
- Notoatmodjo, Soekijdo. 2015. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Roesli, Utami. 2015. *Bayi Sehat Berkat ASI Eksklusif*. Jakarta : PT.Elex Komputindo.
- Saleha, Sitti. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Syifa Natasha.2018. Perawatan Payudara Ketika Menyusui. <https://rsudkotabogor.org/web/perawatan-payudara-ketika-menyusui/>.
- Suherni. 2019. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta : Fitramaya.
- Sulistiyawati, Ari. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.
- Sunarni. 2016. *Tata Laksana Ibu dan Bayi Pasca Persalinan*. Jakarta : Prestasi Pustakaraya.
- Suyanto. 2019. *Riset Kebidanan*. Jogyakarta : Mitra Cendika Press.

