Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi
Vol.2, No.3 Agustus 2024
e-ISSN: 3026-6092; p-ISSN: 3026-6084, Hal 261-267
DOI: https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.414
Available Online at: https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Antigen

Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI pada Ibu Menyusui *Literature Review*

Umayah Kumalasari[1], Tiara Permata Sari[2]
[1,2]Akademi Kebidanan Bunda Auni, Indonesia

Alamat : Villa Nusa Indah Blok E1 No 2 Kabupaten Bogor, Indonesia
Korespondensi penulis: umayah.k@yahoo.com

Abstract. *According to WHO data from 2018, the average percentage of women experiencing breast engorgement during breastfeeding reached 87.06% or 8242 women. However, according to a study by the Indonesian Health Research and Development Agency in 2018, the highest incidence of breast engorgement in Indonesia occurred in working mothers, accounting for 6% of breastfeeding mothers. The aim of this literature review is to determine the extent of the influence of breast care on breast engorgement in breastfeeding mothers. This study utilizes a literature review method by collecting and analyzing 10 full-text Indonesian-language journals from 2019 to 2023 from sources available in databases such as Google Scholar using keywords such as breast engorgement, breast care, and breastfeeding. The inclusion criteria for this work are journals that investigate breastfeeding mothers undergoing breast care. Based on the keywords used, 10 journals that meet the criteria were found, and all of them indicate that breast care has an impact on breast engorgement. In the 10 journals reviewed, breast care is identified as one of the dominant factors in breast engorgement incidence because it can facilitate breast milk flow and reduce the likelihood of breast engorgement.*

Keywords *: Breast care, Breastfeeding engorgement, Breastfeeding mothers*

Abstrak. *Data WHO tahun 2018 presentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87.06% atau mencapai 8242. 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. Tujuan dari literartur review ini adalah ingin mengetahui seberapa besar pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan metode Literature review dengan mengumpulkan dan menganalisis 10 jurnal dari tahun 2019-2023 full text berbahasa indonesia dari sumber yang terdapat di database seperti Google Scolar dengan kata kunci bendungan ASI, perawatan payudara, dan ibu menyusui. Kriteria Inklusi pada karya ini adalah jurnal yang meneliti ibu menyusui yang melakukan perawatan payudara. Berdasarkan kata kunci yang dipakai terdapat 10 jurnal yang memenuhi kriteria,dan semuanya mengindikasikan bahwa adanya pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI. Dalam 10 jurnal yang diteliti Secara keseluruhan perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang dominan terhadap kejadian bendungan ASI karena dapat memfasilitasi aliran ASI serta meredakan dan mengurangi kemungkinan terjadinya bendungan ASI.*

Kata Kunci : *Perawatan payudara, bendungan ASI,Ibu menyusui*

1. LATAR BELAKANG

Breast care atau Perawatan payudara merupakan upaya dalam perawatan khusus lewat pemberian rangsangan terhadap otot-otot buah dada ibu, dengan cara pengurutan atau masase diharapkan dapat memberikan rangsangan kepada kelenjar air susu ibu agar dapat memproduksi susu tersebut. Perawatan payudara merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI (Nurliza dan Imelda, 2020).

Salah satu hak bayi baru lahir mendapatkan ASI dari ibu kandungnya. Jika setelah melahirkan dan selama masa nifas ibu tidak menyusui bayinya,hal ini dapat menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI terjadi jika ibu memiliki kelainan pada putting susu, seperti

Received Juni 12, 2024; Revised Juli 18, 2024; Accepted Agustus 27, 2024; Published Agustus 30, 2024

putting susu datar, terbenam atau cekung. Bendungan ASI sering terjadi Ketika air susu yang di produksi tidak segera di keluarkan dan menyebabkan sumbatan (Aulya dan Yeki, 2021).

Kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui di Amerika Serikat rata-rata mencapai 87,05 % atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang, pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang (Yusrah et al, 2019).

Data WHO tahun 2018 presentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87.06% atau mencapai 8242. 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 (Fajri et al, 2023).

Pelaksanaan perawatan payudara setelah melahirkan dilakukan selama 2 kali sehari setelah melahirkan. Didapatkan hasil setelah melakukan metode *breast care* di kota Bengkulu terdapat penurunan bendungan ASI karena pengaruh perawatan payudara perawatan payudara yang rutin dilakukan dan hasil rata-rata skor yang mengalami *engorgement* sebesar 3,67% (Aulya dan Yeki, 2021).

Berdasarakan review terdahulu didapatkan bahwa perawatan payudara dapat mempengaruhi kejadian bendungan ASI. Pada ibu menyusui perawatan payudara dapat mencegah terjadinya bendungan ASI (Aulya dan Yeki, 2021). Berdasarkan uraian diatas maka dilakukan literatur review sebagai penguat review terdahulu terkait pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI.

2. KAJIAN TEORITIS

Perawatan payudara merujuk pada serangkaian tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan payudara. Ini melibatkan langkah-langkah seperti membersihkan payudara, menjaga kebersihan, menghindari iritasi, dan merawat kulit payudara. Selain itu, perawatan payudara juga meliputi praktik-praktik seperti pemeriksaan payudara sendiri, pemijatan payudara, penggunaan produk perawatan kulit yang tepat, dan perawatan selama menyusui. Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk mencegah masalah kesehatan payudara, seperti infeksi, bengkak, benjolan, dan memastikan kesehatan payudara secara keseluruhan. Perawatan payudara yang baik pada wanita memiliki berbagai manfaat, terutama saat masa menyusui (Sari dan Himayatul, 2020).

Bendungan ASI merupakan pembendungan ASI dikarenakan penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar-kelenjar ASI yang tidak dikosongkan dengan sempurna, payudara yang

membengkak ini biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau ke empat (Taqiyah et al, 2019). Bendungan ASI, juga dikenal sebagai *Engorgement* payudara, adalah kondisi di mana payudara mengalami peningkatan produksi ASI yang berlebihan dan mengakibatkan rasa tegang, nyeri, dan ketidaknyamanan pada ibu menyusui. Mekanisme bendungan ASI disebabkan oleh penyempitan ductus lakteferi atau oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna, pencegahan dapat dilakukan dengan menyusui secara dini, berikan ASI tanpa dijadwal atau sesering mungkin (*on demand)*, lakukan tehnik ASI perah (*non direct breastfeeding)* bila produksi lebih dan sisa pada payudara (Danti et al, 2022). Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui untuk mengenali tanda-tanda dan gejala bendungan ASI serta mencari perawatan yang tepat untuk mengatasinya. Bendungan ASI pada umumnya tidak berbahaya, tetapi dapat menyebabkan beberapa efek samping yang tidak nyaman bagi ibu menyusui. Beberapa efek samping yang mungkin terjadi akibat bendungan ASI yaitu etidaknyamanan dan nyeri, kesulitan menyusui, infeksi payudara, gangguan produksi ASI. Penting untuk segera mengatasi bendungan ASI dengan perawatan yang tepat untuk mencegah efek samping yang lebih serius dan memastikan kelancaran proses menyusui (Taqiyah et al, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian penulisan karya ilmiah ini menggunakan metode Literature review dengan mengumpulkan dan menganalisis 10 jurnal dari sumber yang terdapat di database seperti *Google Scolar* dengan menggunakan kata kunci bendungan ASI, perawatan payudara, dan ibu menyusui yang diambil dari tahun 2019-2023 full text berbahasa Indonesia. Kriteria Inklusi pada karya ini adalah jurnal yang meneliti tentang ibu menyusui yang melakukan perawatan payudara dan kriteria eksklusi adalah jurnal yang menampilkan hasil tidak adanya hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI.

Tehnik dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci Bendungan ASI, perawatan payudara dan Ibu menyusui. Kemudian menampilkan beberapa jurnal yang relevan, terpilih 15 jurnal dan penulis memilih jurnal terkait yang sesuai kriteria inklusi dan eklusi yang ada, dan didapatkan 10 jurnal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tabulasi studi yang digunakan dalam *literature review*

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Populasi atau Sampel	Jenis Penelitian	Temuan Penting
1	Renita rizkiya danti, Muhamma d al amin, Alvi nur al amin (2022)	Pengaruh metode Breastcare terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu nifas	Ibu nifas sebanyak 30 orang	Kuantitatif dengan Eksperimen	19 responden (63,3%) ibu nifas tidak mengalami bendungan ASI. Hasil analisis diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,008 < 0,05, dan nilai pearson correlation 0,484 artinya ada pengaruh yang cukup antara metode breast care terhadap kejadian bendungan ASI
2	Yusrah taqiyah Sunarsiih, nur Fadilah Rais (2019)	Pengaruh perawatan Payudara terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum di RSIA Khodijah Semarang	Accidential sampling 16 responden dengan kriteria yang telah di tentukan	Kuantitatif dengan Eksperimen	Terdapat 81,3% atau 13 orang ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI dan setelah dilakukan masase,terjadi penurunan bendungan ASI, dari 81,3% menjadi 18,8%.
3	Yenny Aulya, Yeki Supriaten (2019)	Pengaruh perawatan payudara terhadap bendunga ASI pada ibu nifas	Ibu post partum di daerah Bengkulu sebanyak 30 orang	Kuantitatif dengan Eksperimen	Hasil uji Independent Samples Test terhadap perbedaan rata-rata bendungan ASI pada kelompok yang diberikan perawatan payudara dan tidak diberikan perawatan payudara pada ibu nifas di puskesmas Ulu Talo kota Bengkulu tahun2019 diperoleh nilai P Value = 0,047 < 0,05).
4	Ria gustrini (2021)	Perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI pada ibu post partum	Seluruh ibu post partum yang melahirkan di PMB Nurachmi sebanyak 30 orang	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian pembengkakan pada ibu nifas sebesar 0,02 (p<0,05) dan nilai OR sebesar 8,7 dimana ibu yang tidak melakukan perawatan memiliki resiko 8,75 kali lebih besar.
5	Maulidia Annisa Putri,Nur Eva aristina (2023)	Perawatan payudara pada Ibu Nifas dengan kejadian bendungan ASI	Purposive sampling dengan10 ibu Postpartum	Kuantitatif Dengan Quasi Eksperimen	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI. Hasil uji Mann Whitney didapatkan p value 0,004 < 0,05 artinya Ho ditolak atau hipotesis penelitian diterima yaitu ada pengaruh perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI
6	Rizawati (2020)	Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di Ruangan Rohana Kudus RS III Dr.Reksodiwiryo Padang tahun 2020	Accidental sampling dengan 14 ibu Postpartum	Kuantitatif Dengan pre Eksperimen	Setelah dilakukan perawatan payudara terjadi penurunan bendungan ASI dari 85,7% menjadi 14,3%. Ada pengaruh Masase Payudara terhadap bendungan ASI dengan nilai ρ.Value 0.007
7	Tetty Junita Purba (2020)	Pengaruh Breastcare pada ibu Postpartum dengan kejadian bendungan ASI	Dengan 15 ibu Postpartum	Kuantitatif dengan Pre Eksperimen	Ada pengaruh perawatan payudara pada ibu post partum dengan kejadian Bendungan ASI di BPS T.Siregar Bosar Kelurahan Maligas, Kabupaten Simalungun. D.
8	Khisan Fajri nur khasanah, Maryatun, Neny Utami (2023)	Penerapan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Post Partum Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen	Dengan 2 ibu Postpartum	Kuantitatif Dengan Quasi Eksperimen	Penerapan yang dilakukan kepada dua responden menunjukkan bahwa adanya pengaruh perawatan payudara (breast care) dalam pembengkakan payudara pada pasien ibu post partum.

9	Fitri Faridah dan Neneng Widyaningsih (2022)	Pengaruhnya Breastcare terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas	Dengan 15 ibu Postpartum	Kuantitatif Dengan Eksperimen	Bahwa breastcare atau perawatan payudara sangat berpengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas
10	Desriati Sinaga, Risda Mariana Manik (2022).	Pengaruh perawatan payudara terhadap penurunan bendungan ASI pada ibu menyusui di klinik pera,kota Medan	Dengan 31 ibu postpartum	Kuantitatif dengan Quasi Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perngaruh yang signifikan dalam penurunan tingkat pembengkakan pembendungan susu sebelum dan setelah perawatan payudara.

1. Perawatan Payudara dengan Bendungan ASI

Berdasarkan 10 jurnal yang telah diteliti didapatkan bahwa setiap jurnal menyajikan hasil intervensi perawatan payudara memiliki pengaruh yang positif terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu menyusui. Dari 10 jurnal yang di review terdapat 7 jurnal penelitian yang dilakukan oleh Taqiyah (2019), Danti (2022), Supriyaten (2021), Purba (2020), Gustrini (2021), Khisan (2022), dan Aristina (2023), menyatakan bahwa melakukan perawatan payudara selama 3 hari dapat mencegah terjadinya bendungan ASI. Dalam jurnal yang di teliti oleh Destriani (2022) menyatakan bahwa, melakukan perawatan payudara selama 5 hari dapat mencegah terjadinya bendungan ASI. Kemudian, dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Rizawati (2020) menyebutkan bahwa, perawatan payudara selama 7 hari dapat mencegah terjadinya bendungan ASI. Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2022), menyebutkan bahwa perawatan payudara selama 9 hari dapat mencegah terjadinya bendungan ASI.

Menurut jurnal yang telah diteliti, melakukan pijatan pada payudara dan memerah ASI dengan tangan sebelum menyusui dapat membantu meredakan bendungan ASI. Selain itu, penggunaan kompres dingin dapat mengurangi pembengkakan dan ketegangan pada pembuluh darah vena, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Selain kompres dingin, bila digunakan secara bergantian dengan kompres panas, ini dapat membantu melancarkan aliran darah ke dalam payudara untuk memperbaiki kondisi payudara yang mengalami bendungan ASI (Putri et al, 2023).

Bendungan ASI (*engorgement*) terjadi dikarenakan penyempitan duktus laktoferi atau kelenjar-kelenjar susu yang tidak dikosongkan dengan sempurna, sehingga menyebabkan pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI disertai rasa nyeri (Rambe et al, 2021).

Perawatan payudara pada ibu menyusui bertujuan untuk mencegah tersumbatnya aliran susu, melancarkan sirkulasi darah dan melancarkan keluarnya ASI serta menghindari munculnya gangguan payudara bengkak atau bendungan ASI. Hal ini

dilakukan agar dapat merangsang kelenjar air susu melalui pemijatan yang dilakukan pada payudara ibu (Gustirini, 2021).

Menurut penulis perawatan payudara merupakan tindakan yang dilakukan untuk membantu ibu meningkatkan produksi ASI dengan memijat payudara ibu yang dapat merangsang kelenjar- kelenjar susu untuk memproduksi ASI, selain itu perawatan payudara juga dapat membantu ibu mengurangi resiko masalah Kesehatan payudara yang dapat mengganggu pemberian ASI.

2. Perawatan payudara dengan Hormone Oksitosin

Berdasarkan penelitian, didapatkan bahwa Perawatan Payudara dapat merangsang pengeluaran hormone Oksitosin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taqiyah (2019), dimana perawatan payudara dapat merangsang hormone Oksitosin yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI (Taqiyah et al, 2019).

Review ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2022), dikatakan bahwa rangsangan pada saat melakukan perawatan payudara dapat menstimulasi hormone Oksitosin yang membantu bayi mendapatkan ASI (Faridah et al, 2022).

Menurut penulis, perawatan payudara dapat merangsang pengeluaran hormone Oksitosin, hal ini disebabkan karena tehnik pemijatan atau rangsangan pada putting payudara yang menyebabkan hormone Oksitosin menghasilkan ASI, oleh karena itu perawatan payudara yang baik dan mendukung dapat memainkan peran yang penting dalam mendukung kesejahteraan ibu dan bayi serta keberhasilan pemberian ASI.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil literatur review yang dilakukan pada 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa, perawatan payudara memiliki dampak yang signifikan dalam mencegah kejadian bendungan ASI. Rata-rata perawatan payudara dalam mencegah bendungan ASI, dilakukan dalam rentang waktu 1 hingga 9 hari.

Hasil ini mengindikasikan bahwa, praktik perawatan payudara yang tepat dan konsisten dapat memberikan manfaat besar bagi ibu menyusui dalam meredakan ketegangan dan memfasilitasi aliran ASI serta mengurangi terjadinya bendungan ASI. Berdasarkan literatur review yang telah penulis lakukan, ke depannya, tenaga Kesehatan dapat berperan aktif dalam memberikan pengetahuan lebih lanjut kepada ibu menyusui tentang Perawatan Payudara. Pengetahuan ini dapat disampaikan melalui berbagai media cetak, serta melalui penyuluhan

yang diadakan di posyandu dan dipimpin oleh bidan desa atau petugas puskesmas. Dengan adanya dukungan yang kuat dari tenaga Kesehatan,diharapkan masyarakat mampu untuk mengikuti dan melaksanakan kegiatan yang dianjurkan oleh tenaga Kesehatan terkait cara melakukan perawatan payudara dengan benar.

DAFTAR REFERENSI

Aulya, Y., & Yeki, S. (2021). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI pada ibu nifas. Jurnal Menara Medika, 3(2), 1–7.

Danti, R., & Renita. (2022). Pengaruh metode breastcare terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu nifas. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 9(1), 10.

Fajri, K., Khasanah, N., & Utami, N. (2023). Penerapan perawatan payudara (breast care) terhadap pembengkakan payudara pada ibu menyusui post partum di bangsal Cempaka RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 1(3), 1–8.

Faridah, F., & Widaningsih, N. (2022). Pengaruh breastcare menggunakan terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas. Jurnal Kesehatan Siliwangi, 2(3), 851–860.

Gustirini, R. (2021). Perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI pada ibu post partum. Midwifery Care Journal, 2(1), 9–14.

Nurliza, & Imelda. (2020). Pengaruh pijat oksitosin dan breast care terhadap produksi ASI ibu nifas di Klinik Utama AR Pasar Rebo. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan, 9(1).

Putri, M. A., & Aristina, N. E. (2023). Perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 2(2), 583–591.

Rambe, N., & Nasution, L. K. (2021). Hubungan pengetahuan tentang perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI. Jurnal Mutiara Ners, 4(2), 121–127.

Sari, A. S., & Izzati, H. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan air susu ibu (ASI) di wilayah kerja Puskesmas Sakra. ProHealth Journal, 17(1).

Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI pada ibu post partum di RSIA Khadijah I Makassar. Journal of Islamic Nursing, 4(1).