

Pengaruh Masase Payudara Untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Tambusai Utara 2 Tahun 2023

Sri Wulandari¹, Kasmawati¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian Riau Indonesia.

ABSTRAK

ASI yang tidak sering dikeluarkan dapat berkembang menjadi bendungan ASI, payudara terisi sangat penuh dengan ASI, aliran susu menjadi terhambat dan akan menyebabkan payudara bengkak. Selanjutnya jika bendungan ASI tidak segera tertangani akan mengakibatkan terjadinya tingkat keparahan yang berlanjut. Salah satu tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu bayi tidak mendapat ASI yang cukup serta produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (*bonding*) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui hingga dapat terjadinya peradangan pada payudara ibu. Tujuan Penelitian ini Untuk Mengetahui Pengaruh Masase Payudara Untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Tambusai Utara 2 Tahun 2023. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif analitik dengan Desain penelitian *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang ibu post partum dengan bendungan ASI. Analisis dengan uji *T-dependen* pada SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% (α 0,05). Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa ibu post partum yang mengalami bendungan ASI sebelum dilakukan perawatan payudara sebanyak 100% dan Namun setelah dilakukan Massase payudara, data yang didapatkan mengalami penurunan, dimana yang mengalami bendungan ASI sebanyak 14,3% dan yang tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 85,7%. Berdasarkan uji Paired t-test didapatkan hasil (α = 0,05) yang berarti bahwa terdapat pengaruh Masase Payudara pada ibu Post Partum di Wilayah kerja Puskesmas Tambusai Utara 2 dengan nilai *P Value* 0,001. Saran Bagi Puskesmas diharapkan agar dapat meningkatkan penyuluhan tentang manfaat menyusui, menyusui on demand, kandungan gizi di dalam ASI dan teknik menyusui yang benar. Agar ibu postpartum dapat mengerti dan tidak terjadi masalah dalam menyusui.

Kata Kunci : Ibu Post Partum, Bendungan Asi, Masase PAyudara

ABSTRACT

Breast milk that is not expressed frequently can develop into breast milk retention, which causes the breasts to become overfilled, obstructing milk flow, and causing breast engorgement. If breast milk retention is not addressed promptly, it can lead to further complications. Some factors contributing to the failure to achieve exclusive breastfeeding include the baby not receiving enough breast milk and increasing milk production, delayed breastfeeding, poor bonding with the baby, and possibly due to limited breastfeeding time, which can lead to breast inflammation. The purpose of this study was to determine the effect of breast massage on resolving breast milk retention in postpartum mothers at the Tambusai Utara 2 Community Health Center in 2023. This study used a quantitative analytical design with a pre-experimental approach, with a one-group pre-test and post-test approach. The sample size was 14 postpartum mothers with breast milk retention. Analysis using a dependent t-test in SPSS with a 95% confidence level (α 0.05). The results of this study indicate that 100% of postpartum mothers experienced breast

engorgement before breast care. However, after breast massage, the data obtained decreased, with 14.3% experiencing breast engorgement and 85.7% not experiencing breast engorgement. Based on the paired t-test, the results ($\alpha = 0.05$) indicate that breast massage has an effect on postpartum mothers in the Tambusai Utara 2 Community Health Center work area with a P-value of 0.001. Recommendations for the Community Health Center are expected to increase education on the benefits of breastfeeding, breastfeeding on demand, the nutritional content of breast milk, and correct breastfeeding techniques. This will help postpartum mothers understand and avoid problems during breastfeeding.

Keywords: Postpartum Mothers, Breast Enlargement, Breast Massage

PENDAHULUAN

Seorang ibu yang baru melahirkan akan mengalami perubahan hidup karena kehadiran buah hatinya. Prioritas pertama saat itu adalah memberikan ASI sebagai makanan bagi bayinya. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi baru lahir merupakan salah satu upaya untuk mencegah kematian dan masalah kekurangan gizi pada bayi dan balita. ASI merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, dimana kandungan gizi sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI mengandung zat untuk perkembangan kecerdasan, zat kekebalan (mencegah tubuh dari berbagai penyakit) dan dapat menjalani hubungan cinta kasih antara ibu dan bayi. Manfaat menyusui bagi ibu dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kecepatan ibu, seperti involusi rahim, menunda kehamilan, dan mengurangi resiko terkena kanker payudara (Roesli U, 2013).

ASI yang tidak sering dikeluarkan dapat berkembang menjadi bendungan ASI, payudara terisi sangat penuh dengan ASI, aliran susu menjadi terhambat dan akan menyebabkan payudara bengkak. Selanjutnya jika bendungan ASI tidak segera tertangani akan mengakibatkan terjadinya tingkat keparahan yang berlanjut (Nugraheny E, 2014)

Kejadian Bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusu pada ibu nya. Gangguan ini dapat menjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara Eksklusif dan apabila tidak segera di tangani maka akan menyebabkan bendungan ASI pada Payudara, Pembendungan ASI dapat terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan (WHO, 2015)

Data *World Health Orgnization* (WHO) terbaru pada tahun 2019 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05 % atau sebanyak 7.345 ibu nifas dari 15.760 orang, pada tahun 2019 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 8.821 orang dari 1.244 orang dan pada tahun 2019 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 8.623 orang dari 10.243 orang. UNICEF menyebutkan bukti ilmiah yang dikeluarkan oleh jurnal *pediatrics* pada tahun 2019. Terungkap data di dunia ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 16.142.321 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56.4 %, bendungan ASI 36,12 % dan mastitis 7,5 % (Damar 2019).

Peningkatan kejadian bendungan ASI sangat berpengaruh terhadap masa nifas karena ketidak berhasilan dalam memberikan ASI kepada bayinya. Salah satu tidak tercapainya

ASI eksklusif yaitu bayi tidak mendapat ASI yang cukup serta produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (*bonding*) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui hingga dapat terjadinya peradangan pada payudara ibu dan secara palpasi teraba keras, kadang terasa nyeri serta seringkali disertai peningkatan suhu badan ibu, dan terdapat tanda-tanda kemerahan dan demam (Rukiah AY, 2014)

Bendungan ASI terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu teknik yang salah dalam menyusui, puting susu terbenam, bayi tidak dapat menghisap puting dan aerola, ibu yang tidak menyusukan bayinya sesering mungkin atau bayi yang tidak aktif menghisap. Diantara beberapa faktor penyebab diatas jika tidak segera ditangani akan berakibat ke mastitis. Perlekatan yang benar merupakan salah satu kunci keberhasilan bayi menyusu pada payudara ibu. Bila payudara lecet, bisa jadi petanda pelekatan bayi saat menyusu tidak baik. Umumnya, ibu akan memperbaiki posisi pelekatan dengan melepaskan mulut bayi saat menyusu dan menempelkannya kembali (Rukiah AY, 2014)

Menurut data ASEAN pada tahun 2013 disimpulkan bahwa presentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas tercatat 107.654 ibu nifas, pada tahun 2014 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 orang, serta pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 orang dari Hal ini disebabkan karena kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih *relatif* rendah (Depkes RI, 2014).

METODE

Jenis penelitian Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif, Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, jumlah Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling yaitu teknik kriteria penentuan sampel dengan menjadikan semua Siswa/Siswi sebagai sampel sebanyak 154 orang,, analisis data menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi kejadian bendungan ASI sebelum dilakukan masase payudara pada ibu post partum di Puskesmas Tambusai Utara 2 tahun 2023.

Bendungan Asi	F	%
Tidak ada bendungan	0	0
Ada Bendungan	14	100
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 4.3. diketahui bahwa dari 14 orang responden menunjukkan yang mengalami bendungan ASI sebelum dilakukan perawatan payudara sebanyak 100 %.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi kejadian bendungan ASI setelah dilakukan masase payudara di Puskesmas Tambusai Utara 2 tahun 2023

Bendungan Asi	F	%
Tidak ada bendungan	12	85,7
Ada Bendungan	2	14,3
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 4.3. diketahui bahwa dari 14 orang responden menunjukkan yang tidak mengalami bendungan ASI sebelum dilakukan perawatan payudara sebanyak 85,7 % dan yang mengalami bendungan sebanyak 14,3%.

A. Analisa Bivariat

4.3. Tabel Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Tambusai Utara 2.

Bendungan Asi	Pre		Post		P
	F	%	f	%	
Tidak ada bendungan	0	0	12	85,7	0,001
Ada Bendungan	14	100	2	14,2	
Jumlah	14	100	14	100	

Berdasarkan tabel 4.4. menunjukkan bahwa ibu post partum yang mengalami bendungan ASI sebelum dilakukan perawatan payudara sebanyak 100% dan Namun setelah dilakukan Massase payudara, data yang didapatkan mengalami penurunan, dimana yang mengalami bendungan ASI sebanyak 14,3% dan yang tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 85,7%. Berdasarkan uji paired t-test didapatkan hasil ($\alpha = 0,05$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh Masase Payudara pada ibu Post Partum di Wilayah kerja Puskesmas Tambusai Utara 2 dengan nilai *P Value* 0,001.

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada bendungan ASI sebelum dan setelah dilakukan Masase Payudara. Masase Payudara dengan baik, dapat menghasilkan produksi ASI yang lebih banyak, hal ini didukung oleh teori dan pendapat para ahli antara lain menurut (Rizawati, 2021) bahwa perawatan payudara saat kehamilan memiliki beberapa manfaat, antara lain : menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi menyusui, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui. Berdasarkan analisa peneliti menunjukkan bahwa masih ada beberapa

ibu post partum yang mengalami bendungan ASI ini disebabkan karena 10 responden primigravida atau anak pertama sehingga pengalaman responden masih kurang dalam mengatasi bendungan ASI. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Taqiyah & Rais, (2018) yaitu pengaruh masase payudara terhadap bendungan ASI pada ibu post partum didapatkan hasil subjektif pasien mengatakan bengkak dan sangat nyeri bila ditekan, terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri dan dimana terjadinya penyempitan duktus lakteferi atau oleh kalenjar – kalenjar yang tidak dikosongkan. Selain itu ada faktor lain yang masih menyebabkan terjadinya bendungan ASI ialah karena ada beberapa ibu post partum yang mengalami benjolan pada payudara serta terdapat lecet pada putting susu sehingga peneliti tidak dapat memberikan perawatan payudara secara maksimal karena ibu merasakan sakit pada daerah payudara. Oleh karena itu perawatan payudara perlu dilakukan sebelum dan sesudah melahirkan. Bendungan ASI (Engorgement) merupakan pembendungan ASI karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar-kelenjar ASI yang tidak dikosongkandengan sempurna atau karena kelainan putting susu, payudara yang membengkak ini biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau ke empat. Secara patofisiologis sejak hari ketiga sampai hari keenam pasca persalinan ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh, hal ini bersifat fisiologis dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi. Namun keadaan ini bisa terjadi bendungan karena payudara akan terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran limfotik akan tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan saluran ASI dan alveoli akan meningkat. Payudara akan terbung, membesar, membengkak, dan sangat nyeri. Payudara dapat terlihat mengkilat dan edema di daerah eritema difus, putting susu akan teregang menjadi rata, ASI tidak mengalir dengan mudah dan bayi akan sulit mengenyut untuk menghisap ASI (Fatrin, 2021). Masalah yang sering timbul selama masa menyusui yang dimulai sejak periode antenatal, masa pasca persalinan dini (nifas atau laktasi) dan masa persalinan lanjut. Salah satu masalah menyusui pada masa pasca persalinan dini adalah putting susu terasa nyeri, putting susu lecet, payudara bengkak, dan biasanya terjadi mastitis (Taqiyah & Rais, 2018). Setelah dilakukan Perawatan Payudara pada Ibu Post Partum. yang mengalami bendungan ASI terdapat 14,3% dan yang tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 85,7%. Hal ini merupakan manfaat dari gerakan menyusui, biasanya harus dikosongkan dengan jalan memompa atau mengurut. pada perawatan payudara yang bermanfaat melancarkan reflex pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI dan paling penting mencegah terjadinya bendungan ASI. Selain perawatan payudara terdapat pula faktor- faktor yang memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI seperti makanan, gizi ibu saat menyusui, kondisi psikis, faktor istirahat, dan faktor isapan anak (Dewi, 2013).

Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian (Meihartati, 2016) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian yang dilakukan oleh (Rizawati, 2021) yang berjudul Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di Ruang Rohana Kudus RS III 01.06.01 Dr. Reksodiwiryo Padang tahun 2020, pada hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan bendungan ASI sesuai dengan teori yang ada bahwa semakin memberikan ASI on demand dan mengosongkan ASI secara sempurna maka akan menghindari terjadinya bendungan ASI. Penelitian yang dilakukan (Meihartati, 2016) juga mengatakan bahwa melakukan

kompres sama efektifnya dengan rangsangan oksitosin dalam mengatasi pembengkakan payudara. Penelitian ini juga diperkuat oleh (Fatrin, 2021) yang mengatakan pasien mengeluh nyeri dan bengkak pada payudara 1 serta pengeluaran ASI sedikit setelah diteliti ditemukan ada hubungan yang signifikan antara perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran ASI. Berdasarkan perawatan payudara yang baik tidak akan terjadi bendungan ASI disebabkan oleh ibu yang rutin melakukan perawatan payudara seperti membersihkan puting dengan air hangat setiap habis mandi untuk menjaga kebersihannya. Namun dalam penelitian ini ibu yang perawatan payudara yang baik terjadi bendungan ASI dikarenakan factor hisapan bayi.

SIMPULAN

Hasil Analisa menunjukkan bahwa ibu post partum yang mengalami bendungan ASI sebelum dilakukan perawatan payudara sebanyak 100% dan Namun setelah dilakukan Massase payudara, data yang didapatkan mengalami penurunan, dimana yang mengalami bendungan ASI sebanyak 14,3% dan yang tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 85,7%. Berdasarkan hari Uji paired t-test didapatkan hasil ($\alpha= 0,05$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh Masase Payudara pada ibu Post Partum di Wilayah kerja Puskesmas Tambusai Utara 2 dengan nilai *P Value* 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. (2013). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Pustaka Baru Press.
- Fatrin, T. (2021). PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM. *Urnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 10(2), 42–52.
- Meihartati, T. (2016). *KEJADIAN BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI Disusun Oleh : TUTI MEIHARTATI , S . ST ., M . Kes NIDN : 0805058503 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DARUL AZHAR PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN*.
- Nugraheny E, S. A. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Salemba Medika.
- Rizawati. (2021). *Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di Ruang Rohana Kudus RS III 01 . 06 . 01 Bendungan payudara adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe lancar atau keluar sedikit . Pada kas. 3(1)*.
- Roesli U. (2013). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif (Cetakan I)*. Pustaka Bunda.
- Rukiah AY, Y. L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan kurikulum Berbasis Kompetensi*. Trans Info Media.
- Taqiyah, Y., & Rais, N. F. (2018). *kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna sehingga aliran vena dan limfatik tersumbat hal ini menyebabkan payudara bengkak dan sangat nyeri , untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan cara masase payudara (pijat payudara). Tujuan dari penelitian ini adalah. 4, 12–16*.
- Meihartati, T. (2016). *KEJADIAN BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI Disusun Oleh : TUTI MEIHARTATI , S . ST ., M . Kes NIDN : 0805058503 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DARUL AZHAR PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN*.

- Nugraheny E, S. A. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Salemba Medika.
- Rizawati. (2021). *Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di Ruang Rohana Kudus RS III 01 . 06 . 01 Bendungan payudara adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe lancar atau keluar sedikit . Pada kas. 3(1).*
- Roesli U. (2013). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif (Cetakan I)*. Pustaka Bunda.
- Rukiah AY, Y. L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan kurikulum Berbasis Kompetensi*. Trans Info Media.
- Taqiyah, Y., & Rais, N. F. (2018). *kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna sehingga aliran vena dan limfotik tersumbat hal ini menyebabkan payudara bengkak dan sangat nyeri , untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan cara masase payudara (pijat payudara). Tujuan dari penelitian ini adalah. 4, 12–16.*
- WHO, U. (2015). *Trends in maternal mortality: 1990-2015: estimates from WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division.*