

Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018

Nurul Auliya Kamila¹, dan Siti Wathaniah¹, dan Indah Ameliawati¹

¹Jurusan Ilmu Kebidanan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia

Abstrak: Dampak bendungan ASI yaitu statis pada pembuluh limfe akan mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri (WHO). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas ampenan ibu nifas yang pernah mengalami bendungan asi dari 10 orang hanya 3 orang yang datang ke puskesmas dan 7 orang tidak ke puskesmas alasan ibu tidak ke puskesmas yaitu tidak ada waktu ke puskesmas karena bekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat analitik dan dari segi waktu penelitian ini bersifat studi retrospektif. Populasinya adalah semua ibu nifas yang melahirkan pada bulan Agustus 2018 di wilayah kerja puskesmas Ampenan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 22 sampel. Alat bantu yang digunakan adalah rekam medik. Analisa statistik yang digunakan adalah uji *t test*.

Pada hasil penelitian, didapatkan seluruh ibu post partum yang dilakukan perawatan payudara sebanyak 22 orang (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Sedangkan pada ibu post partum yang tidak dilakukan perawatan payudara didapatkan 17 orang (77,3%) mengalami bendungan ASI. Hasil analisis paired t-test diperoleh p- value = 0,021, hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu post partum efektif dalam pencegahan terhadap bendungan ASI. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa kejadian bendungan asi efektif dapat dicegah dengan perawatan payudara. Disarankan kepada tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Ampenan agar lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dengan cara memberikan penyuluhan, pengarahan dan bimbingan konseling serta menganjurkan ibu untuk tetap memeriksakan kesehatannya di tempat pelayanan kesehatan agar resiko terjadinya bendungan ASI dapat dicegah

Kata kunci: Perawatan Payudara, Bendungan ASI

1. Pendahuluan

Bendungan air susu dapat terjadi pada hari ke- 2 atau ke-3 ketika payudara telah memproduksi air susu. Bendungan disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup untuk menyusui, produksi meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui (Prawirohardjo, 2011; hal 652). Salah satu penyebab bendungan ASI yaitu putting susu yang terbenam.

Dampak bendungan ASI yaitu statis pada pembuluh limfe akan mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri (WHO), walaupun tidak disertai dengan demam. Terlihat kalang payudara lebih lebar sehingga sukar dihisap oleh bayi. Bendungan ASI yang tidak disusukan secara adekuat akhirnya terjadi mastitis.

Dalam penelitian, bendungan ASI di Indonesia terbanyak adalah pada ibu-ibu pekerja, sebanyak 16% dari ibu yang menyusui (Depkes RI, 2006). Adanya kesibukan keluarga dan pekerjaan menurunkan tingkat perawatan dan perhatian ibu dalam melakukan perawatan payudara sehingga akan cenderung

mengakibatkan terjadinya peningkatan angka kejadian bendungan ASI (Ratna 2012). Berdasarkan laporan dari Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita didunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. SDKI tahun 2008-2009 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami payudara bengkak dan mastitis.

Pada umumnya masalah menyusui terjadi dalam dua minggu pertama masa nifas. Pada masa ini, pengawasan dan perhatian petugas kesehatan sangat diperlukan agar masalah menyusui dapat segera ditanggulangi, sehingga tidak menjadi penyulit atau menyebabkan kegagalan menyusui. (siti saleha 2009;102).

Perawatan payudara sangat penting dilakukan tidak hanya saat hamil tetapi yang paling penting setelah melahirkan, dalam upaya meningkatkan produksi ASI, dan mencegah terjadinya bendungan ASI pada payudara apabila tidak diatasi akan terjadi mastitis pada payudara. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah sumbatan saluran susu, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. (siti saleha, 2009;112). Perlu adanya

informasi tentang perawatan payudara, bendungan ASI pada ibu nifas baik dari petugas kesehatan upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas ampenan ibu nifas yang pernah mengalami bendungan asi dari 10 orang hanya 3 orang yang datang ke puskesmas dan 7 orang tidak ke puskesmas alasan ibu tidak ke puskesmas yaitu tidak ada waktu ke puskesmas karena bekerja dirumah dan hal biasa akan sembuh dengan sendirinya, selain itu jika terus berlangsung maka bayinya diberikan susu formula.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui “efektifitas perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI”.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat analitik dan dari segi waktu penelitian ini bersifat studi retrospektif. Populasinya adalah semua ibu nifas yang melahirkan pada bulan Agustus 2018 di wilayah kerja puskesmas Ampenan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* yaitu pengambilan sampel secara quota dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel secara quatum atau jatah sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 22 sampel.

Analisis deskriptif (Univariat) dan analisa bivariate yaitu analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Meliputi satu variabel independen (perawatan payudara) dan variabel dependen (bendungan ASI). Kemudian untuk analisis hubungan menggunakan *uji Test*.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini, kejadian persalinan preterm pada ibu nifas dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu : perawatan payudara dan bendungan ASI. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel Distribusi Frekuensi Bendungan ASI pada ibu post partum yang melakukan perawatan payudara

Kejadian			
No	Bendungan ASI	n	%
1	Bendungan ASI	0	0
2	Normal	22	100
Jumlah		22	100

Sumber : (Data primer terolah Tahun 2018)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil didapatkan hasil bahwa seluruh responden yang dilakukan intervensi perawatan payudara sebanyak 22 responden (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Menurut Manuaba (2010) bendungan ASI disebabkan karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Prawiroharjo (2011) menambah bahwa beberapa faktor yang dapat menyebabkan bendungan ASI adalah

pengosongan payudara yang tidak sempurna, faktor hisapan bayi yang tidak aktif, faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar, puting susu terbenam, dan puting susu terlalu panjang. Payudara yang membengkak biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau keempat. Gejala yang dirasakan ibu ketika mengalami bendungan ASI adalah mammae terasa panas, keras pada perabaan, terasa nyeri dan puting susu bisa mendatar sehingga bayi sulit menyusui. Hal ini akan mengakibatkan pengeluaran susu yang tidak lancar karena terhalang oleh duktuli laktiferi yang menyempit, payudara bengkak, keras dan panas, nyeri bila ditekan, warnanya kemerahan, suhu tubuh sampai 38°C ASI (Rukiyah dan Yulianti, 2010). Menurut Oketani (2008) manipulasi payudara melalui metode oketani tidak memberikan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada ibu. Hal ini berbeda dengan pijat payudara konvensional. Seluruh payudara menjadi lebih lembut dan puting susu menjadi lebih elastis, sehingga aliran susu menjadi lancar dan bayi lebih mudah untuk menyusui. Sehingga masalah laktasi seperti inversi dan puting susu tidak menonjol, puting retak, puting lecet, pembengkakan atau bendungan ASI dapat dicegah. Menurut Kemkes RI (2015) menjelaskan bahwa perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI serta menghindari terjadinya pembengkakan dan kesulitan menyusui. Pijat oketani merupakan salah satu cara perawatan payudara yang dapat melancarkan pengeluaran ASI dan mencegah bendungan ASI. Tasnim dan Kabir (2009) menambahkan bahwa tujuan lain dari perawatan payudara adalah meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan bendungan ASI serta dapat memperbaiki atau mengurangi masalah laktasi yang disebabkan oleh puting yang rata (flat nipple) atau puting yang masuk kedalam (inverted). Tanda gejala tersebut merupakan masalah yang menyebabkan ibu mengalami masalah payudara salah satunya bendungan ASI. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah bendungan ASI adalah pijat oketani yang di mulai pada hari pertama setelah melahirkan. Pijat oketani dilakukan dengan cara masase payudara selama 3x berturut-turut dengan waktu pemijatan 30 menit, 15 menit untuk setiap payudara.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (77,3%) yang mengalami bendungan ASI adalah responden yang tidak dilakukan pijat oketani. Pada responden yang dilakukan pijat oketani di dapatkan 100% responden tidak mengalami bendungan ASI. Hal ini sesuai dengan Oketani (2008) bahwa manipulasi payudara melalui metode oketani tidak memberikan rasa sakit sehingga payudara menjadi lebih lembut dan puting susu menjadi lebih elastis, aliran susu menjadi lancar dan bayi lebih mudah untuk menyusui. Sehingga masalah laktasi seperti inversi dan puting susu tidak menonjol, puting retak, puting lecet, pembengkakan atau bendungan ASI dapat dicegah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : a. Seluruh ibu post partum yang dilakukan perawatan payudara sebanyak 22 responden (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Sedangkan dari 22 orang ibu post partum yang tidak dilakukan perawatan payudara didapatkan hasil 5 (22,7%) orang tidak mengalami bendungan ASI dan 17 (77,3%) orang mengalami bendungan ASI. b. Hasil analisis Paired t-test diperoleh p-value = 0,021 menunjukkan bahwa pijat oketani pada ibu post partum efektif dalam mencegah bendungan ASI.

Daftar Pustaka

- Admin, H. 2007. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Jakarta : EGC Anonim. (2009). Minyak Zaitun Ekstra Virgine Olive Oil.
- Andriani, A. dkk. (2015). Efektifitas Minyak Zaitun Untuk Mencegah Kerusakan Kulit pada Penyakit Kusta.
<http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=18467>
- Anggraini, Yetti. (2010). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama Ambarwati, E. (2009). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press Budiarti. (2009). Efektifitas pemberian paket “Sukses ASI” terhadap produksi ASI ibu menyusui dengan section caesarea di wilayah Depok Jawa Barat. <http://morningcamp.com>. Diakses 20 Mei 2016 C
- unningham, F. G. (2006). Obstetri Williams. Jakarta: EGC
- Deswani, Gustina, Rochimah. 2014. Efek Plasebo Kompre Daun Kol Dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. Jurnal Keperawatan Vol 2 (3). Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). 2013. Angka Kematian Ibu. <http://www.depkesri.aki.com>. Di akses 26 Februari 2016 Dinas Kesehatan Provinsi (Dinkes Prov) Jawa Tengah. 2014. Buku Saku Jawa Tengah Triwulan II Tahun 2014. Available online on:
<http://bukusakujawatengahtriwulanII.com>. Diakses 21 Maret 2016
- Dinas Kesehatan Kabupaten (Dinkes Kab) Kebumen. (2014). Profil Kesehatan Kebumen 2014. Kebumen: Dinkes Kab Kebumen Dewi dan Sunarsih. (2011). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Jeongsung, C,dkk. (2012). Effect of Oketani Breast Massage on Breast Pain, The Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates.