

## ORIGINAL ARTICLES

---

### **PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA IBU POST PARTUM TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA PRIMIPARA DENGAN BENDUNGAN ASI**

1. Yati Nurhayati, Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Sakinah, Kabupaten Pasuruan  
Korespondensi : yatinurhayati.akbidsakinah@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah untuk diisap bayi. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusui, biasanya disebabkan oleh tidak lancarnya ASI, faktor teknik seperti bendungan ASI, puting susu yang masuk atau posisi menyusui yang salah. Akibatnya terjadi bendungan ASI dan sering ditemui pada ibu-ibu *primipara*. Ibu-ibu *primipara* tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI, bila sejak awal telah mengetahui bagaimana teknik perawatan payudara yang benar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara ibu *post partum* terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada *primipara* dengan bendungan ASI. Penelitian ini adalah jenis penelitian *analitik pra experimental* dengan pendekatan *one grup pra test post test desain*, populasi pada penelitian ini adalah ibu *post partum primipara* dengan bendungan ASI di Puskesmas Rejoso, dengan tehnik *sampling* yaitu *simple random sampling* dan didapatkan *sampel* 21 responden. Metode pengumpulan data menggunakan *observasi* dan *intervensi* dengan *instrumen* lembar *observasi* dan *intervensi*. Variabel *independen* pada penelitian ini adalah perawatan payudara, variabel *dependen* pertama adalah kelancaran pengeluaran ASI dan variabel *dependen* berikutnya adalah bendungan ASI. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan. Analisa *pra experimental* dengan menggunakan uji *wilcoxon* jika  $z$  hitung lebih besar dari  $z$  tabel maka  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh perawatan payudara ibu *post partum* terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada *primipara* dengan bendungan ASI. Hasil penelitian yang didapat adalah  $H_1$  diterima karena  $z$  hitung  $>$   $z$  tabel artinya ada pengaruh perawatan payudara ibu *post partum* terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada *primipara* dengan bendungan ASI

**Kata Kunci : Perawatan Payudara, Kelancaran Pengeluaran ASI, Bendungan ASI**

## 1. Pendahuluan

Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, masalah utama dan prinsip yaitu bahwa ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar dapat merawat payudara secara benar untuk mempersiapkan ASI pada saat menyusui, sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara (Amalia, 2016)

Didapatkan sekitar 70% ibu di Indonesia sebanyak 3800 juta orang mengeluh setelah persalinan ASI tidak dapat keluar dengan lancar, salah satu penyebabnya adalah ibu tidak melakukan teknik perawatan payudara, sehingga ibu-ibu masih banyak yang mengalami tidak lancarnya pemberian ASI pada masa awal laktasi. Dimana telah ditemukan sekitar 20% dari 30 orang ibu bersalin, mengalami masalah dalam pemberian ASI, yaitu tidak lancarnya pemberian ASI pada awal masa laktasi, dimungkinkan karena faktor ibu-ibu yang belum mengetahui tentang teknik perawatan payudara. Pada 2010 di Jawa timur sebanyak 685.274 orang. Sebanyak 794 orang ibu masa nifas tidak dapat menyusui diakibatkan terjadinya bendungan ASI (Maqfiro dan Tyas, 2018). Dari *survey* awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Pandaan Kabupaten Pasuruan terdapat 87 ibu post partum primipara, dan di dapat 60% ibu post partum primipara mengalami ASI tidak lancar dengan jumlah 53 orang. 30 % ASI dapat keluar dengan lancar dengan jumlah ibu 34 ibu post partum primipara, sehingga dampak yang ditemukan yaitu terjadinya bendungan ASI. Yang mengakibatkan terjadinya ketidak lancaran pengeluaran ASI

Hal yang dapat dilakukan adalah perawatan payudara bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah untuk diisap bayi. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusu, biasanya disebabkan oleh tidak lancarnya ASI, faktor teknik seperti bendungan ASI, puting susu yang masuk atau posisi menyusui yang salah. Tentunya, selain tidak lancarnya ASI dan faktor teknik ini ASI juga di pengaruhi kondisi psikologis ibu dan asupan nutrisi, yang seharusnya untuk ibu menyusui harus mengkonsumsi gizi yang seimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup. Akibatnya terjadi bendungan ASI dan sering ditemui pada ibu ibu primipara. Ibu-ibu primipara tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI, bila sejak awal telah mengetahui bagaimana teknik perawatan payudara yang benar (Alhadar dan Umaternate, 2017).

Dengan melakukan perawatan payudara secara benar dan teratur dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi bendungan ASI sehingga bayi mudah menghisap ASI, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya ketidakberhasilan pada saat mulai menyusui.

## 2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh perawatan payudara ibu post partum terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada primipara dengan bendungan ASI di Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan

## 3. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian *analitik pra experimental* dengan pendekatan *one grup pra test post test desain*, populasi pada penelitian ini adalah

ibu *post partum primipara* dengan bendungan ASI di Puskesmas Rejoso Tahun 2019, dengan tehnik *sampling* yaitu *simple random sampling* dan didapatkan *sampel* 21 responden. Metode pengumpulan data menggunakan *observasi* dan *intervensi* dengan *instrumen* lembar *observasi* dan *intervensi*. Variabel *independen* pada penelitian ini adalah perawatan payudara, variabel *dependen* pertama adalah kelancaran pengeluaran ASI dan variabel *dependen* berikutnya adalah bendungan ASI. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan

#### 4. Hasil Penelitian

Tabel 1. Kelancaran produksi ASI

Kelancaran Pengeluaran ASI	Sebelum	Prosentase	Sesudah	Prosentase
>15 cc	0	-	16	76
<15 cc	21	100	5	24
Total	21	100	21	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan perawatan payudara seluruh responden sebanyak 21 responden mengalami pengeluaran ASI < 15 cc atau 100% dan sesudah dilakukan perawatan payudara sebanyak 16 responden atau 76% mengalami kelancaran pengeluaran ASI > 15 cc dan 5 responden atau 24% mengalami pengeluaran ASI < 15 cc. Dari hasil uji analisis *wilcoxon* didapatkan dimana harga  $z$  tabel = 1,96. Harga  $z$  hitung = 4,000 dan  $p$  valeu = 0,000 dimana  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima, jadi terdapat pengaruh yang antara perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI dengan bendungan ASI.

#### 5. Pembahasan

##### a. Terjadinya bendungan ASI pada primipara

Dari hasil penelitian diketahui bahwa jumlah 21 responden atau 75% mengalami bendungan ASI dan 7 responden atau 25% tidak mengalami bendungan ASI.

Di Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan diketahui faktor-faktor penyebab terjadinya bendungan ASI antara lain pengosongan payudara Yang tidak sempurna, Faktor hisapan bayi yang tidak aktif, Faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar, puting susu terbenam, puting susu Terlalu panjang, kurang pengetahuan Ibu *post partum* tentang perawatan payudara, ASI tidak diberikan dengan alasan ibu bekerja.

Kepenuhan fisiologis menurut Rustam (1998; Rutiani dan Fitriana, 2017) adalah sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Pada bendungan, payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak, merah dan mengkilap (Murniati dan Kusumawati, 2013).

##### b. Kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan perawatan payudara seluruh responden sebanyak 21 responden mengalami pengeluaran ASI < 15 cc atau 100% dan sesudah dilakukan perawatan payudara sebanyak 16

responden atau 76% mengalami kelancaran pengeluaran ASI > 15 cc dan 5 responden atau 24% mengalami pengeluaran ASI < 15 cc.

Pada waktu penelitian banyak ibu post partum primipara mengeluh setelah persalinan ASI tidak dapat keluar dengan lancar, salah satu penyebabnya adalah ibu tidak melakukan teknik perawatan payudara, sehingga ibu-ibu masih banyak yang mengalami tidak lancarnya pemberian ASI pada masa awal laktasi adapun faktor – faktor lain penyebab ASI tidak lancar dengan sempurna antara lain ibu yang sedang bingung atau pikiran kacau, khawatir atau takut ASI nya tidak cukup, ibu kesakitan terutama pada saat menyusui, ibu sedih, cemas, marah, atau kesal, ibu malu menyusui (Hastuti dan Wijayanti, 2017).

Sesuai teori Sarwono (2005; Kamariyah, 2014), pada primipara sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ASI tidak dapat lancar dengan sempurna. Itu disebabkan dari faktor makanan ibu atau nutrisi, Ketentraman Jiwa dan Pikiran, Pengaruh persalinan dan klinik bersalin, Penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron dan Perawatan Payudara itu sendiri.

- c. Pengaruh perawatan payudara ibu post partum terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada primipara dengan bendungan ASI.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 21 responden sebelum dan sesudah perawatan payudara yang mengalami kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 16 responden atau 76% dengan keluar ASI > 15 cc dan 5 responden atau 24% keluar ASI < 15 cc. Namun dari 21 responden masih ada 16 responden yang ASI nya keluar > 15 cc dan 5 responden masih mengalami pengeluaran ASI yang < 15 cc.

Hal ini sesuai dengan teori Sediaoetama (1996; Tyfani dkk,2017), bahwa gizi merupakan faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI, bila nutrisi kurang maka produksi pengeluaran ASI juga berkurang. Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Adapun ketentraman jiwa dan pikiran juga mempengaruhi produksi ASI.

Produksi air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI. Waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada putting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus, terus kelobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar penghasil ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Kemudian hormon oksitosin sehingga terjadi kontraksi sel mioepitel dimana ASI mengalir melalui alveoli menuju duktus lactiferus sehingga terjadi kelancaran ASI. Pada respon psikologis adanya interaksi antara ibu dan bayi menimbulkan respon emosional antar ibu dan bayi, dalam keadaan tenang dan damai pada ibu dapat meningkatkan let down reflek dan merangsang kelancaran ASI (Aprilia dan Krisnawati, 2017).

Dalam penelitian ini di dapatkan bahwa ibu-ibu post partum primipara belum mengetahui tentang teknik perawatan payudara dan tidak melakukan perawatan payudara secara benar. Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Dengan melakukan perawatan payudara secara benar dan teratur dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi bendungan ASI sehingga bayi mudah menghisap ASI, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya ketidakberhasilan pada saat mulai menyusui

## 6. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 21 responden ibu post partum terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada primipara dengan bendungan ASI di puskesmas pandaan dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar ibu post partum primipara setelah dilakukan perawatan payudara dapat mengatasi bendungan ASI dan Ada pengaruh sebelum dan sesudah perawatan payudara *ibu post partum* terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada *primipara* dengan ASI.

## Daftar Pustaka

- Alhadar, F., & Umaternate, I. (2017). Pengaruh perawatan payudara pada Ibu hamil terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 7-12.
- Amalia, R. (2016). Hubungan Stres Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Rsi A. Yani Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 9(1).
- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 11-17.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *URECOL*, 223-232.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologi mempengaruhi produksi asi ibu menyusui di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1).
- Maqfiro, S. N. A., & Tyas, R. W. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Sukorame Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(1).
- Murniati, R., & Kusumawati, E. (2013). hubungan pengetahuan ibu nifas tentang bendungan ASI dengan praktik pencegahan bendungan ASI (breast care) di RB Nur Hikmah Kwaron Gubug. *Jurnal Kebidanan*, 2(1).
- Rutiani, C. E. A., & Fitriana, L. A. (2017). Gambaran bendungan ASI pada ibu nifas dengan seksio sesarea berdasarkan karakteristik di rumah sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 146-155.
- Tyfani, M. B., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post-Partum Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).