

PENGARUH TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS: STUDI KASUS

Cica Fikrotun Aeni¹, Endah Sari Purbaningsih*¹, Khoerunissa¹, Dhiya Ulhaq¹, Triyani¹, Siti Komalasari¹

¹Program Studi Profesi Ners STIKes Mahardika Cirebon

*korespondensi penulis, email: endah@stikesmahardika.ac.id

ABSTRAK

Persiapan untuk menyusui bayi dan kelancarannya dapat dilakukan dengan perawatan payudara atau *breast care*. Payudara merupakan organ tubuh pada wanita yang berfungsi sebagai penghasil ASI, yaitu makanan pokok bagi bayi baru lahir. Dengan demikian perawatan payudara pada ibu harus dilakukan sejak awal, yaitu sejak masa kehamilan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas penerapan teknik perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di RS Sumber Kasih Kota Cirebon. Penelitian ini menggunakan studi kasus dan *literatur review* melalui *google scholar*. Artikel mengulas mengenai penerapan teknik *breast care* terhadap kelancaran ASI pada ibu *post partum*. Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran literatur adalah perawatan payudara, *breast care*, ibu *post partum*, ibu nifas, dan kelancaran produksi ASI dengan rentang waktu 10 tahun terakhir, yaitu 2012-2022. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah pelaporan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *breast care*. Kriteria eksklusi berhubungan dengan terapi medis. Dalam penelusuran, total literatur yang dipilih adalah 13 artikel. Berdasarkan 13 artikel yang ditelusuri, terdapat efektifitas penerapan teknik perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik perawatan payudara pada ibu nifas efektif untuk kelancaran pengeluaran ASI sehingga ibu *post partum* dapat memproduksi dan memberikan ASI pada bayinya.

Kata kunci: *breast care*, ibu nifas, kelancaran pengeluaran ASI, perawatan payudara, produksi ASI

ABSTRACT

Preparation for breastfeeding a baby and its smoothness can be done with breast care or breast care, the breast is an organ in women that functions as a producer of breast milk, which is the staple food for newborns. Thus, breast care in the mother must be carried out from the beginning, namely from the time of pregnancy. This case study aims to identify the effectiveness of the application of breast care techniques on the smooth release of breast milk in postpartum mothers at Sumber Kasih Hospital, Cirebon City. This study uses case studies and literature reviews through Google Scholar. An article that reviews the application of breast care techniques to the smooth running of breast milk in post partum mothers. The keywords used to search the literature are breast care, breast care, postpartum mothers, postpartum mothers and the smooth production of breast milk with a span of the last 10 years, namely 2012-2022. The inclusion criteria set were: reporting research results regarding the application of breast care techniques. The exclusion criteria were related to medical therapy. In a total literature search, 13 articles were selected. Based on the 13 articles that were traced, there was an effectiveness in the application of breast care techniques to the smooth discharge of breast milk in postpartum mothers. It can be concluded that the application of breast care techniques to postpartum mothers is effective for smooth milk production so that post partum mothers can produce and provide breast milk to their babies.

Keywords: breast care, breast milk production, postpartum mothers, smooth milk production

PENDAHULUAN

Post partum atau masa nifas adalah waktu saat ibu melahirkan bayi dan plasenta keluar lepas dari rahim, dalam waktu enam minggu berikutnya, yang disertai dengan kembalinya organ tubuh yang berhubungan dengan masa kehamilan dan melahirkan, yang dapat mengakibatkan perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan (Tulas, Kundre, & Bataha, 2017).

Pada masa *post partum*, ibu nifas akan melewati fase menyusui, yaitu masa dimana seorang ibu memberikan asupan gizi guna memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayinya hingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dengan baik. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seorang ibu dalam pemberian ASI, diantaranya adalah adanya pembengkakan payudara akibat dari ASI yang tidak dikeluarkan, sehingga terjadi penumpukan ASI dan atau karena tidak adanya hisapan dari bayi kepada puting ibunya atau daya hisap bayi yang kurang atau lemah yang berakibat penumpukan ASI hingga terjadi pembengkakan dan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu oleh karena nyeri. Dengan demikian kebutuhan pemenuhan ASI bagi bayi menjadi terganggu (Yanti, 2017).

Hasil penelitian Wicak dkk (2020) terdapat 57,14% ibu *post SC* yang mengalami bendungan ASI. Menurut data *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN), Indonesia merupakan negara tertinggi di Asia Tenggara yang memiliki cakupan dengan ibu yang mengalami bendungan ASI (37,12%) (Depkes RI, 2017).

Salah satu cara mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memberikan pengarahan tentang perawatan payudara kepada ibu nifas yang melakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini), dengan melakukan *health education* melalui penyuluhan - penyuluhan pada ibu nifas yang disertai demonstrasi cara perawatan payudara setelah melahirkan dengan benar, serta mempraktekkan tentang perawatan payudara pada saat kunjungan masa nifas, dimana penyuluhan tepat pada saat ibu

mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan informasi keterpaduan yang ilmiah dan sistematis (Nur, 2012).

Persiapan untuk menyusui bayi dan kelancarannya dapat dilakukan dengan teknik perawatan payudara, karena payudara merupakan organ tubuh pada wanita, selain berfungsi sebagai keindahan dan estetika sebagai perempuan juga berperan penting dalam produksi ASI yang sangat dibutuhkan bayinya. Upaya dalam meningkatkan pemberian ASI atau makanan pokok pada bayi, permasalahan yang utama serta prinsip adalah ibu nifas membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar dapat merawat payudara dengan baik dan benar pada saat menyusui bayinya, sehingga dapat menambah keyakinan bahwa ibu nifas mampu menyusui bayinya dengan baik dengan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat menyusui (Nur, 2012).

Penjelasan Astuti dan Kurniawati (2011) terdapat kebermaknaan yang signifikan bahwa perawatan payudara pada ibu *post partum* di Desa Karang Duren Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang sebanyak 16 responden (51,6%) mengalami kelancaran dalam pengeluaran ASInya dengan hasil $p = 0,007$. Sedangkan menurut Sholichah (2011), pada kejadian payudara penuh sebanyak 11 responden (33%). Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi payudara penuh akibat dari haluaran yang tidak maksimal menyebabkan kemampuan bayi dalam menyusu menjadi tidak efektif.

Responden yang dilakukan perawatan payudara menunjukkan pengaruh secara signifikan pada peningkatan volume ASI dengan rerata 4,50 sebelum dilakukan perawatan payudara menjadi 6,44 (p value 0,021). Hal ini berarti ada pengaruh yang terjadi secara signifikan terhadap volume ASI pada ibu masa nifas sebelum dan sesudah diberikan perawatan payudara (Wulan & Gurusunga, 2017).

Berdasarkan kenyataan yang didapat di lapangan, pada ibu dengan masa nifas hari pertama hingga hari kedua merupakan

fase *taking*, dimana di fase ini ibu lebih banyak fokus terhadap dirinya sendiri akibat dari rasa lelah setelah bersalin dan ketidaknyamanan terhadap rasa nyeri. Pada fase ini banyak menimbulkan kecemasan yang berdampak pada keadaan psikologis ibu hingga kecemasan ini berdampak pada pengeluaran ASI. Perawatan payudara merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh ibu guna kelancaran

produksi dan pengeluaran ASI. Sama halnya yang dijelaskan dari hasil penelitian Kawano & Emori (2015), ibu post partum yang mengalami gangguan emosi, kecemasan, atau psikologis yang terganggu akan mengalami penurunan kadar IgA ASI dan juga produksi ASI. Untuk itu dianjurkan ibu *post partum* untuk melakukan perawatan payudara secara teratur.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini didukung dengan *literatur review* menggunakan *Google Scholar*, didapatkan 25 artikel tahun 2016 - 2021. Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran literatur adalah *breast care*, perawatan payudara, ibu nifas, ibu *post partum*, dan kelancaran produksi ASI. Dalam penelusuran total literatur yang dipilih adalah 13 artikel.

Beberapa kriteria yang dijadikan ketetapan dalam *literatur review* ini adalah penerapan teknik *breast care*. Responden dalam studi kasus ini adalah ibu *post partum* yang dirawat di RS Sumber Kasih Cirebon. Sebelum melakukan penelitian, responden diberikan *informed consent* sebagai tahapan dalam etik penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelusuran 13 artikel literatur yang dipilih dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a) Pada artikel penelitian didapatkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara terhadap kelancaran dan produksi ASI pada ibu nifas.

- b) Terdapat pengaruh pada perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.
- c) Perawatan payudara pada ibu nifas efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.
- d) Terdapat kebermaknaan secara baik pada ibu *post partum* yang dilakukan perawatan payudara terhadap haluaran ASI.

Tabel 1. Hasil *Literatur Review*

Sumber Artikel	Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Design	Sampling	Hasil Penelitian
Google Scholar (2020) Universitas Muhammadiyah Ponorogo	Judul : Keefektifan Teknik Perawatan Payudara Terhadap Kecepatan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Melahirkan dengan Sectio Caesaria Peneliti : Setyaningsih, R., Ernawati, H., & Rahayu, Y. D.	Untuk mengidentifikasi keefektifan teknik perawatan payudara pada kecepatan produksi air susu ibu pada ibu pasca melahirkan dengan sectio caesaria di Ruang Fatimah Rumah Sakit Islam Siti	One group pre test dan post test design	Sampel sebanyak 17 ibu <i>post partum</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian ini didapatkan dari 17 responden, sebelum dilakukan <i>breast care</i> sebagian besar responden pengeluaran ASInya lancar sejumlah 6 ibu (35%), tidak lancar sejumlah 11 ibu (65%). Setelah dilakukan <i>breast care</i> sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI yang lancar sejumlah 17 ibu (100%). Uji statistik Wilcoxon menunjukkan bahwa

Sumber Artikel	Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Design	Sampling	Hasil Penelitian
		Aisyah Madiun			nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$.
Google Scholar, Jurnal Penelitian Volume 11 No 1 Juni 2019	Judul : Pelaksanaan <i>Breast Care</i> Pada Pasien <i>Post Partum</i> Terhadap Keberhasilan Menyusui Peneliti : Lestari, A., Atoy, L., & Taamu, T.	Untuk mengetahui penerapan perawatan payudara terhadap keberhasilan menyusui maternal pada pasien <i>Post Natal Care</i> (PNC)	Deskriptif studi kasus	Responden dalam kasus ini adalah seorang pasien <i>post partum</i>	Hasil yang didapat dalam studi kasus ini adalah ditemukannya penerapan perawatan payudara yang efektif dalam meningkatkan pengeluaran produksi ASI.
Google Scholar, Volume 10, No 02, November 2019	Judul : Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Ibu <i>Post Partum</i> Peneliti : Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A.	Untuk menjelaskan pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu <i>post partum</i>	<i>Pra eksperimental</i> berdasarkan rancangan <i>one group pre-post test design</i>	<i>Purposive sampling</i>	Rerata sebelum dilakukan intervensi pengeluaran ASI 40,89 sedangkan rerata sesudah dilakukan intervensi produksi ASI 77,50 dengan nilai signifikan = 0,000 (< 0,05).
Google Scholar, Jurnal Kebidanan, Volume VIII, No 02, Desember 2016	Judul : Efektifitas <i>Breast Care Post Partum</i> Terhadap Produksi ASI Peneliti : Wijayanti, T., & Setyaningsih, A.	Untuk mengetahui keefektifitasan <i>breast care post partum</i> terhadap produksi ASI	<i>Quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>non equivalent control group design</i>	<i>Purposive sampling</i> , terdiri dari 36 responden ibu nifas dengan 18 responden sebagai kelompok perlakuan dan 18 responden sebagai kelompok kontrol	Hasil dari produksi ASI pada ibu <i>post partum</i> dengan kelompok perlakuan, sebagian besar lancar sebanyak 14 responden (77,8%), sedangkan produksi ASI pada kelompok kontrol, sebagian besar tidak lancar sebanyak 11 responden (61,1%). <i>Breast care</i> efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, dengan hasil <i>independent t- test</i> yaitu nilai t hitung (16,40) > t tabel (1,691)
Google Scholar, Jurnal Kesehatan Almuslim, Volume V No 9, Agustus 2019	Judul : Efektifitas <i>Breastcare</i> Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas	Untuk mengetahui efektifitas <i>breastcare</i> terhadap produksi ASI ibu nifas	Rancangan kohort atau prospektif	<i>Purposive sampling</i> dengan kriteria inklusi ibu <i>post partum</i> hari pertama sampai hari ketiga	Sebagian besar (14 atau 77,8%) responden dengan <i>breastcare post partum</i> produksi ASInya lancar. Rata-rata produksi ASI pada kelompok <i>breastcare</i>

Sumber Artikel	Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Design	Sampling	Hasil Penelitian
	Rejang Lebong Bengkulu Peneliti : Puspita, Y.				<i>post partum</i> lebih lancar dibandingkan dengan kelompok tanpa <i>breast care post partum</i> yaitu $6,73 > 3,86$.
Google Scholar, Jurnal Buletin Media Informasi Kesehatan, Volume 14, No 2, Tahun 2018	Judul : Metode <i>Breast Care</i> Meningkatkan Volume ASI Pada Ibu Nifas Peneliti : Yuniarti, Y.	Untuk mengetahui pengaruh <i>breast care</i> terhadap pengeluaran volume ASI pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Kota Palangkaraya	<i>Pre eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-test post-test</i>	<i>Purposive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan pada responden sebelum dilakukan intervensi memiliki rerata volume ASI sebesar 0,18 ml sedangkan setelah dilakukan intervensi didapatkan rerata volume ASI sebesar 14,36 ml, dapat disimpulkan terdapat efektivitas <i>breast care</i> terhadap pengeluaran volume ASI dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$.
Google Scholar, Journal of Midwifery and Nursing Studies, Volume 2, No 5, November 2019	Judul : Efektifitas <i>Treatment Breast Care</i> untuk Memperlancar Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Baruga Peneliti : Khatimah, H., Sulastri, A., & Oktavia, A. N. D.	Untuk mengetahui efektifitas <i>Treatment Breast Care</i> untuk memperlancar produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Baruga	Survei analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	<i>Total sampling</i> (jumlah sampel sebanyak 40 responden)	Hasil penelitian dengan uji statistik <i>Chi-Square</i> menunjukkan p value 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini berarti <i>treatment breast care</i> efektif dalam meningkatkan produksi ASI.
Google Scholar, INTEREST : Jurnal Ilmu Kesehatan, Volume 10, No 1, May 2021	Judul : <i>Breast Massage Using Lavender Oil to Increase Breast Milk Production of Mothers</i> Peneliti : Tampubolon, C. E., Margono, M., & Retnaningsih, Y.	Untuk mengetahui efektifitas tindakan <i>breast care</i> menggunakan minyak lavender dalam meningkatkan produksi air susu ibu	Quasi eksperimen (kelompok perlakuan menggunakan minyak lavender, dan kelompok kontrol menggunakan minyak kelapa)	<i>Purposive sampling</i>	<i>Breast care</i> dengan menggunakan minyak lavender efektif dalam meningkatkan produksi air susu ibu dengan p -value 0,000.
Google Scholar, Jurnal Keperawatan Karya	Judul : <i>Breast Care</i> Untuk Mengatasi Menyusui	Untuk mengetahui gambaran penerapan <i>breast care</i>	Deskriptif studi kasus	Responden seorang ibu <i>post partum</i>	Setelah dilakukan <i>breast care</i> selama 3 hari, ASI dapat keluar dan produksi ASI meningkat.

Sumber Artikel	Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Design	Sampling	Hasil Penelitian
Bhakti, Volume 5, No 1, Januari 2019	Inefektif <i>Post Partum</i> Peneliti : Nisak, M., & Susanti, E. T.	untuk mengatasi menyusui inefektif <i>post partum</i> pada Ny. S			
Google Scholar, <i>Journal of Nursing and Health</i> (JNH), Volume 4, No 2, September 2019	Judul : Perawatan Payudara Pada Ibu <i>Post Partum</i> Guna Kelancaran Produksi ASI di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga Peneliti : Khoeriyah, H. F., Sulistyowati, P., & Oktavia, Y. (2019).	Untuk mengidentifikasi <i>breast care</i> dalam kelancaran produksi ASI	Desain studi kasus, dimana peneliti memilih 2 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan memberikan lembar persetujuan kepada responden. Kemudian peneliti melakukan pengkajian guna mendapatkan data objektif dan data subjektif tentang responden dan melakukan observasi sebelum dilakukan tindakan perawatan payudara.	Studi kasus	Setelah dilakukan perawatan payudara pada 2 responden tersebut maka produksi ASI terbukti menjadi lancar. Dari hasil studi kasus didapatkan responden pertama produksi ASInya lancar di hari ke-3, sedangkan responden kedua produksi ASInya lancar pada hari ke-2. Hal ini dikarenakan responden kedua lebih tenang ketika menghadapi bayinya yang menangis. Hal ini juga membuktikan bahwa faktor psikologis mempengaruhi kelancaran produksi ASI.
Google Scholar, ZONA KEDOK-TERAN, Volume 11, No 1, Januari 2021	Judul : <i>Postpartum's Knowledge about Breast Care as Exclusive Efforts at RS St. Elisabeth, Batam City</i> Peneliti : Miguna, S., & Alâ, M.	<i>Determine the knowledge of postpartum mothers about breast care</i>	<i>The research method used is descriptive</i>	<i>Total sampling technique</i>	<i>The results showed that the majority of good knowledge as many as 24 people (72,7%) and less knowledge as many as 9 people (27,3%).</i>
Google Scholar, <i>Journal of Nursing and Midwifery</i> , Volume 2, No 1,	Judul : <i>Influence Breast Care Massage Methods to Increase Production Oketani mother's Milk</i>	Untuk mengetahui efektifitas dengan metode oketani dalam meningkatkan	<i>Quasi eksperimental</i> dengan grup perlakuan dan kontrol 41 responden ibu dan bayi	<i>Consecutive sampling</i>	Setelah dilakukan intervensi oketani <i>massage</i> , terjadi peningkatan rerata berat badan bayi 3,35% berat badan lahir dengan p = 0,000.

Sumber Artikel	Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Design	Sampling	Hasil Penelitian
Desember 2019	(ASI) on Mother Post Partum in Puskesmas Gunungsitoli-Nias Peneliti : Harefa, J. K., Anwar, A. D., Novi, T., Wijayanegara, H., Septiani, L., & Garna, H.	produksi ASI pada ibu post partum	sebagai kelompok perlakuan dan 41 responden ibu dan bayi sebagai kelompok kontrol		
Google Scholar, Menara Ilmu, Volume XV, No 02, April 2021	Judul : Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di RS. PMC Peneliti : Utari, M. D., & Desriva, N.	Untuk mengetahui efektivitas perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI	Eksperimen semu dengan desain pre dan post test tanpa kontrol	Kelompok intervensi 25 orang Kelompok kontrol 25 orang	Hasil uji T-Test didapatkan nilai p = 0,00 < 0,05 dengan nilai mean sebesar 7,92. Terdapat efektivitas perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum.

Tabel 2. Responden dengan Penerapan Breast Care

Identitas Pasien	Waktu Penerapan	Respon		Hasil
		Sebelum Diberikan Tindakan	Setelah Diberikan Tindakan	
Ny. S	10.00 - 10.15	Klien merasa nyeri pada area payudara	Klien merasa nyaman, klien juga telah mendapatkan informasi mengenai perawatan payudara ketika diberikan breast care	Terjadi peningkatan produksi pengeluaran ASI, sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi
Ny. R	13.00 - 13.15	Payudara klien mengalami pembengkakan dan terasa penuh	Klien mengatakan karena ASI keluar dengan lancar sehingga area payudara tidak terasa nyeri setelah diberikan breast care	Pengeluaran ASI menjadi banyak dan lancar

Hasil yang diperoleh pada ibu post partum yang diberikan tindakan breast care selama 15 menit, pada ibu post partum pertama (Ny. S) yang dilakukan di pagi hari pada pukul 10.00 - 10.15, kondisi klien sebelum diberikan tindakan breast care klien mengatakan merasa nyeri pada area payudara. Setelah 15 menit diberikan tindakan breast care klien mengatakan merasa nyaman dan klien juga telah mendapatkan informasi mengenai

perawatan payudara ketika diberikan breast care sehingga mengalami peningkatan produksi pengeluaran ASI yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

Sedangkan pada ibu post partum kedua (Ny. R) yang diberikan tindakan breast care pada siang hari pukul 13.00 - 13.15, didapatkan sebelum diberikan tindakan breast care klien mengatakan mengalami pembengkakan payudara dan payudara terasa penuh. Kemudian setelah

diberikan tindakan *breast care* klien mengatakan karena ASI keluar dengan lancar sehingga area payudara tidak terasa nyeri lagi, sehingga hasil yang didapatkan setelah tindakan *breast care* adalah produksi ASI klien menjadi banyak dan lancar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Setyaningsih, Ernawati, dan Rahayu (2020) dimana ada perbedaan produksi ASI dari sebelum dan setelah dilakukan perawatan payudara. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan perawatan payudara penting untuk dilakukan pada ibu nifas. Perawatan payudara mempunyai banyak manfaat,

diantaranya adalah membantu dan meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, sehingga bayi mudah mendapatkan ASI sebagai makanan pokok yang banyak mengandung *nutrient* yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, manfaat dari *breast care* adalah menjaga higienitas payudara, mencegah terjadinya sumbatan pada aliran produksi ASI, menjaga kelenturan puting payudara ibu hingga kejadian lecet pada puting payudara ibu saat menyusui dapat dicegah.

Tabel 3. Responden yang Tidak Mendapatkan *Breast Care*

Identitas Pasien	Waktu Penerapan	Respon		Hasil
		Sebelum Diberikan Tindakan	Setelah Diberikan Tindakan	
Ny. A	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengeluaran ASI tidak lancar 2. Payudara terasa penuh sebelum menyusui 3. Pembengkakan pada area payudara 4. Puting payudara masuk ke dalam sehingga belum siap menyusui 5. Kurangnya informasi mengenai perawatan payudara 	-	Klien merasa tidak nyaman dan nyeri karena mengalami pembengkakan pada area payudara

Hasil yang diperoleh pada ibu *post partum* (Ny. A) yang tidak diberikan tindakan *breast care* adalah pengeluaran ASI tidak lancar, payudara terasa penuh sebelum menyusui, pembengkakan pada area payudara, puting payudara masuk ke dalam sehingga belum siap menyusui, dan kurangnya informasi mengenai perawatan payudara. Hasil yang didapatkan pada klien yang tidak diberikan tindakan *breast care* adalah klien merasa tidak nyaman dan nyeri karena mengalami pembengkakan pada area payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni dkk (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu *post partum* tanpa melakukan perawatan payudara, mengalami hambatan

dalam memberikan ASI kepada bayinya. Banyak faktor penyebab yang melatarbelakangi kejadian tersebut, diantaranya adalah payudara mengalami pembendungan ASI, karena bayi yang tidak mau menghisap dan atau karena ibu yang belum terbiasa dalam menyusui terutama pada ibu yang belum berpengalaman dalam menyusui bayinya sehingga ibu lebih banyak membiarkan payudaranya mengalami pembengkakan. Faktor lainnya adalah puting susu yang mengalami iritasi, puting susu masuk ke dalam sehingga produksi ASI sedikit dan tidak lancar. Jika ibu tidak melakukan perawatan payudara, maka akan mengakibatkan hal-hal tersebut.

PEMBAHASAN

Pada 13 jurnal yang ditemukan, didapatkan dari jurnal pertama oleh Setyaningsih, Ernawati, dan Rahayu (2020), mengemukakan bahwa saat sebelum dilakukan perawatan payudara sebagian besar responden ibu nifas mengalami produksi ASI yang kurang lancar, sedangkan setelah dilakukan perawatan payudara ASI yang dihasilkan menjadi lebih banyak dan pengeluaran relatif lebih lancar. Perawatan payudara menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk produksi ASI lebih banyak secara kuantitatif. Dengan demikian, bayi dapat dengan mudah mendapatkan haknya untuk mendapatkan makanan pokok yang sarat dengan *nutrient*, sehingga membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Perawatan payudara juga mempunyai tujuan lain, yaitu mencegah terjadinya sumbatan ASI, menjaga higienitas, menjaga kelenturan puting susu untuk mencegah terjadinya iritasi atau lecet pada puting susu ibu. Pernyataan ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Lestari dkk (2019) dalam penelitiannya bahwa setelah dilakukan intervensi perawatan payudara selama 3 hari berturut-turut secara teratur dengan frekuensi 2 kali perhari selama 30 menit terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI secara kuantitatif.

Penerapan perawatan payudara yang dilakukan adalah dengan cara pemijatan (*massage*), perawatan puting susu, dan pengompresan pada daerah payudara. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Fatmawati, Syaiful dan Wulansari (2019), mengemukakan dalam penelitiannya bahwa adanya peningkatan pengeluaran produksi ASI secara lancar setelah 3 hari dilakukan intervensi selama 2 kali pada pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit, dan didapatkan bahwa kecemasan pada ibu nifas dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI pada ibu nifas tidak efektif atau lancar. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Setyaningsih (2016),

mengemukakan bahwa teknik *breast care* pada ibu *post partum* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui. Faktor rangsangan dapat berupa hisapan pada bayi serta perawatan fisik yaitu perawatan payudara (*breast care*) dan melakukan pijat oksitosin. Perawatan payudara yang dilakukan sejak awal nifas bermanfaat dalam kelancaran sirkulasi darah sekitar *mammae*, dengan demikian tekanan introduktif akibat dari bendungan ASI di duktus laktiferus dapat berkurang. Bayi dapat lebih mudah untuk menghisap dan memperoleh ASI sesuai dengan hak dan kebutuhannya. Diharapkan pada ibu nifas dapat melakukan teknik *breast care*, serta dapat meningkatkan kecukupan ASI eksklusif melalui dukungan teknik *breast care* pada ibu *post partum*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspita (2019) mengemukakan bahwa, sebagian besar produksi ASInya lancar setelah dilakukan *breast care* sehingga disimpulkan bahwa *breast care* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2018), yang mendapatkan hasil bahwa perlakuan atas perawatan payudara berkaitan erat dengan peningkatan ASI secara kuantitas. Perawatan payudara bisa menjadi sebuah saran penting bagi ibu hamil maupun ibu *post partum* sebagai perawatan yang rutin dilakukan dalam membantu keberhasilan ASI eksklusif. Sumarni (2019) mengemukakan bahwa *treatment breast care* efektif dalam memperlancar produksi ASI. Pada beberapa ibu masa nifas yang belum menerapkan *breast care* banyak mengalami kendala dalam menyusui bayinya akibat dari kondisi mastitis, iritasi pada puting, puting susu masuk ke dalam, volume ASI sedikit, dan kurang lancar.

Tampubulon dkk (2021) mengemukakan bahwa dalam penelitiannya didapatkan ada peningkatan jumlah produksi ASI setelah diberikan minyak lavender dan minyak kelapa pada pijat payudara. Namun pijat payudara menggunakan minyak lavender secara

signifikan lebih efektif daripada pijat payudara menggunakan minyak kelapa dalam meningkatkan produktivitas ASI ibu menyusui. Minyak lavender memiliki efek menenangkan dengan efek sedatif yang cukup baik dan dapat mengurangi aktivitas motorik hingga 78% sehingga dapat digunakan dalam manajemen stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisak dan Susanti (2019) didapatkan pada saat belum diberikan intervensi *breast care* tampak payudara terlihat penuh, sekitarnya berwarna kemerahan, bayi terlihat menolak untuk menyusu, dan ibu merasakan ketidaknyamanan akibat dari nyeri saat payudara ditekan. Setelah tindakan *breast care* tampak payudara mulai lembek karena terjadi pengosongan akibat bendungan ASI, kemerahan pada area *mammae* berkurang, bayi mau menyusu dengan kuat, ibu tampak nyaman karena nyeri berkurang. Penelitian yang dilakukan oleh Khoeriyah dkk (2019) mengemukakan bahwa indikasi dari kelancaran ASI yaitu keadaan payudara ibu tidak tegang setelah bayi menyusui, keadaan payudara ibu bersih setelah dilakukan perawatan payudara, sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara terbukti dapat melancarkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan

Miguna & Alâ (2021) berasumsi bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin banyak pengalaman dan informasi yang akan didapatkan. Jadi semakin banyak pengetahuan yang akan diperoleh seperti mencari tahu tentang pentingnya perawatan payudara selama masa nifas, dan sebagian besar pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara baik. Harefa dkk (2019) mengemukakan bahwa dalam penelitiannya *breast care oketani massage* tidak menimbulkan rasa sakit, dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI, sehingga membantu mempercepat kenaikan berat badan bayi. Utari dan Desriva (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa ada keefektifan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum*, diketahui bahwa manfaat perawatan payudara secara fisiologis berpengaruh pada hipofise untuk merilis hormon prolaktin yang berperan dalam jumlah produksi ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam haluan ASI, sehingga dari 13 jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara berupa *breast care* penting untuk dilakukan pada ibu *post partum*, dimana efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

SIMPULAN

Penerapan teknik perawatan payudara pada ibu masa nifas didapatkan hasil yang efektif untuk kelancaran pengeluaran ASI

sehingga ibu masa nifas dapat memproduksi dan memberikan ASI pada bayinya dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I. D. & Kurniawati, T. (Juni, 2011). Analisa Hubungan Pengaruh Cara Menyusui Dengan Kejadian Payudara Bengkak Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 3 (1)
- Depkes RI. (2017). *Panduan Manajemen Laktasi: Diet Gizi Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169-184.
- Harefa, J. K., Anwar, A. D., Novi, T., Wijayanegara, H., Septiani, L., & Garna, H. (2019). Influence Breast Care Massage Methods To Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsitoli-Nias: Influence Breast Care Massage Methods To Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsitoli-Nias. *Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 105-109.
- Kawano, A., & Emori, Y. (2015). The relationship between maternal postpartum psychological state and breast milk secretory immunoglobulin A level. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(1), 23-30.
- Khatimah, H., Sulastri, A., & Oktavia, A. N. D. (2019). EFEKTIFITAS TREATMENT BRAST CARE UNTUK MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI DI

- WILAYAH KERJA PUSKESMAS BARUGA. *JMNS*, 1(2), 27-33.
- Khoeriyah, H. F., Sulistyowati, P., & Oktavia, Y. (2019). Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Guna Kelancaran Produksi ASI di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Journal of Nursing and Health*, 4(2), 63-71.
- Miguna, S., & Alâ, M. (2021). POSTPARTUM'S KNOWLEDGE ABOUT BREAST CARE AS EXCLUSIVE EFFORTS AT RS ST ELISABETH, BATAM CITY. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 11(1), 8-12.
- Nisak, M., & Susanti, E. T. (2019). Breast Care Untuk Mengatasi Menyusui Inefektif Post Partum. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 5(1), 1-6.
- Nur. F.A. (2012). *Jurnal Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara di Puskesmas Surakarta*
- Puspita, Y. (2019). EFEKTIVITAS BREASTCARE TERHADAP PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRUMNAS REJANG LEBONG BENGKULU. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 5(9), 24-29.
- Setyaningsih, R., Ernawati, H., & Rahayu, Y. D. (2020). EFEKTIFITAS TEHNIK BREAST CARE TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DENGAN SEKSIO SESAREA. *Health Sciences Journal*, 4(1), 89.
- Sholichah. (2011). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum dengan Kelancaran ASI. *Jurnal Kesehatan*.
- Tampubolon, C. E., Margono, M., & Retnaningsih, Y. (2021). Breast Massage Using Lavender Oil To Increase Breast Milk Production Of Breastfeeding Mothers. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 84-91.
- Tulas, V. D., Kundre, R., & Bataha, Y. (2017). Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *e-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, Vol. 5, No. 1, 1-9.
- Utari, M. D., & Desriva, N. (2021). EFEKTIVITAS PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI RS. PMC. *Menara Ilmu*, 15(2).
- Wijayanti, T., & Setyaningsih, A. (2016). Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*.
- Wulan, S., Gurusinga R. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post Partum (Nifas) di RSUD Deli Serdang SUMUT. *Jurnal Kebidanan. Vol. 1*
- Yanti, P. D. (2017). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Dengan Bendungan ASI di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru*, 2(February), 81–89
- Yuniarti, Y. (2018). METODE BREAST CARE MENINGKATKAN VOLUME ASI PADA IBU NIFAS. *Media Informasi*, 14(2), 171-174.