

## **Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kejadian Pembendungan ASI pada Ibu Menyusui di RSUD Saiful Anwar**

**Cahya Desry Eka Putri Tadu\*<sup>1</sup>, Henny Dwi Susanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[cahyadesry3003@gmail.com](mailto:cahyadesry3003@gmail.com), <sup>2</sup>[hennydwi@umm.ac.id](mailto:hennydwi@umm.ac.id)

### **Abstrak**

Pembendungan ASI (breast engorgement) merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu menyusui, yang ditandai dengan pembengkakan, rasa nyeri, dan kesulitan pengeluaran ASI akibat penyumbatan saluran atau ketidakseimbangan produksi dan pengosongan ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap kejadian pembendungan ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus, Sampel penelitian terdiri dari ibu menyusui yang dipilih secara purposive sampling. Melibatkan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan produksi ASI dan keluhan pembendungan ASI sebelum dan setelah perawatan. Metode perawatan payudara yang diterapkan meliputi pijatan lembut, pengosongan payudara secara rutin, penggunaan posisi menyusui yang benar, serta aplikasi kompres hangat dan dingin untuk mencegah bendungan ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan payudara secara signifikan dapat melancarkan refleksi pengeluaran ASI, meningkatkan produksi ASI, dan menurunkan kejadian bendungan ASI. Setelah penerapan perawatan tersebut, produksi ASI meningkat dari 10 ml pada hari pertama menjadi 120 ml pada hari ketiga, sementara kejadian pembendungan ASI berkurang secara signifikan. Penelitian ini penting bagi ilmu pengetahuan dan praktik keperawatan karena membuktikan efektivitas perawatan payudara dalam mendukung keberhasilan menyusui serta mencegah komplikasi seperti mastitis. Edukasi dan pendampingan tenaga kesehatan dalam teknik perawatan payudara menjadi sangat krusial demi kesehatan ibu dan bayi, sehingga penelitian ini memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu menyusui.

**Kata Kunci:** *Ibu Menyusui, Perawatan Payudara, Pembendungan ASI*

### **Abstract**

Breast engorgement is a common problem experienced by breastfeeding mothers, characterized by swelling, pain, and difficulty in expressing breast milk due to blocked ducts or an imbalance in milk production and emptying. This study aims to determine the effect of breast care on the incidence of breast engorgement in breastfeeding mothers. This study uses a descriptive method with a case study design. The research sample consisted of breastfeeding mothers selected by purposive sampling. Involving data collection through in-depth interviews, direct observation, and documentation studies. Data analysis was carried out descriptively to describe changes in breast milk production and complaints of breast engorgement before and after treatment. The breast care methods applied include gentle massage, regular breast emptying, use of correct breastfeeding positions, and application of warm and cold compresses to prevent breast engorgement. The results showed that breast care can significantly facilitate the milk ejection reflex, increase breast milk production, and reduce the incidence of breast engorgement. After the application of this treatment, breast milk production increased from 10 ml on the first day to 120 ml on the third day, while the incidence of breast engorgement was significantly reduced. This research is significant for nursing science and practice because it demonstrates the effectiveness of breast care in supporting successful breastfeeding and preventing complications such as mastitis. Education and support from healthcare professionals in breast care techniques are crucial for the health of mothers and babies, so this research has a significant impact on improving the quality of healthcare for breastfeeding mothers.

**Keywords:** *Breast Care, Breast Milk Containment, Breastfeeding Mothers*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu indikator penting yang dapat digunakan sebagai acuan derajat kesehatan adalah kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui, dimana sampai saat ini kebutuhan gizi ibu nifas menjadi lebih tinggi dibandingkan pada masa ibu selama hamil. ASI adalah makanan atau asupan gizi yang sempurna bagi bayi. Khususnya pada enam bulan pertama kehidupan bayi, karena ASI merupakan komposisi gizi terlengkap untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Titiek Idayanti et al., 2024)

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, menyusui mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal, tidak sedikit ibu-ibu mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI, karena pengeluaran ASI tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. Pembengkakan ini akan mengakibatkan rasa nyeri pada ibu bahkan tidak jarang ibu merasa demam, oleh karena itu para ibu dianjurkan untuk melakukan perawatan payudara agar tidak terjadi komplikasi seperti bendungan ASI (Rahmadani et al., 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 insiden bendungan ASI dapat dikurangi hingga setengah disusui tanpa batas pada tahun tahun berikutnya sejumlah peneliti lain dan mengamati bahwa bila waktu untuk menyusui di jadwalkan, lebih terjadi bendungan yang sering diikuti dengan mastitis dan kegagalan laktasi. Menurut United National Children's Fund (UNICEF) terungkap data di dunia ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56,4 %, bendungan payudara 36,12 %, dan mastitis 7,5 % (Pemiliana et al., 2023).

Menurut data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2021 disimpulkan bahwa presentasi cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas tercatat 107.654 ibu nifas, pada tahun 2020 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 (66,87%) ibu nifas, serta pada tahun 2021 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%). Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2024) juga menunjukkan prevalensi bendungan ASI masih tinggi di ibu menyusui, dengan angka mencapai lebih dari 70% pada ibu nifas di beberapa daerah. Hal ini menegaskan pentingnya adanya intervensi keperawatan payudara yang sistematis dan edukasi yang kontinu kepada ibu menyusui sebagai strategi pencegahan dan penanganan pembendungan ASI.(Kemenkes RI, 2024).

Produksi ASI yang tidak lancar dapat berdampak buruk pada kesehatan bayi, seperti penurunan berat badan, gangguan pencernaan, dan peningkatan risiko infeksi. Oleh karena itu, penting untuk menemukan solusi efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan bahan alami yang dapat mempengaruhi hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses laktasi dengan membantu melepaskan ASI dari payudara. Namun, beberapa ibu menyusui mengalami kesulitan dalam memproduksi hormon oksitosin yang cukup, sehingga mempengaruhi produksi ASI(Ladyvia, 2025).

Pembendungan ASI (engorgement) adalah kondisi terjadinya pembengkakan atau pembendungan air susu dalam payudara yang disebabkan oleh penyempitan atau sumbatan pada duktus laktiferus (saluran ASI) atau kelenjar susu yang tidak dikosongkan secara sempurna. Kondisi ini menyebabkan penumpukan ASI di payudara, menyebabkan payudara terasa penuh, keras, tegang, dan nyeri (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Pembendungan ASI terjadi karena hambatan aliran darah vena dan saluran getah bening sekitar payudara akibat ASI yang tidak keluar dengan lancar. Produksi ASI yang berlebihan sementara kebutuhan bayi kecil, seperti pada hari-hari pertama pascapersalinan, juga dapat memicu kondisi ini. Selain itu, penyebab lain termasuk posisi dan perlekatan bayi yang salah saat menyusui, memberikan susu tambahan (susu formula) yang mengurangi frekuensi menyusui, penggunaan bra yang ketat, dan kelainan pada putting susu(Fitriani Agustina et al., 2024).

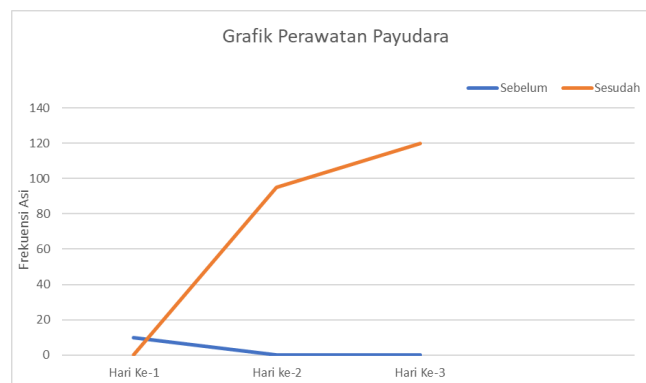
Oleh karena itu Perawatan payudara pada ibu menyusui adalah serangkaian tindakan yang dilakukan khususnya pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI dan mencegah serta mengatasi pembendungan ASI (*breast engorgement*), yaitu kondisi payudara yang membengkak, keras, dan nyeri akibat penyumbatan saluran ASI atau produksi ASI yang tidak seimbang dengan pengosongan

payudara. Perawatan ini meliputi pijatan lembut pada payudara untuk merangsang kelenjar susu, pengosongan payudara secara rutin melalui menyusui atau pemompaan, penggunaan posisi menyusui yang benar, serta pemberian kompres hangat atau dingin untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Manfaat utama perawatan payudara adalah meningkatkan refleks pengeluaran ASI, mencegah penyumbatan dan inflamasi lokal, serta membantu menjaga kesehatan payudara agar proses menyusui berjalan lancar. Berbagai kajian literatur dan penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa pelaksanaan perawatan payudara secara teratur dan benar secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan risiko terjadinya bendungan ASI pada ibu menyusui (Asi et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui, sebagai dasar untuk pengembangan intervensi keperawatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas layanan laktasi dan kesehatan ibu serta bayi. (Br et al., n.d.)

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus (case study). Penelitian studi kasus digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis suatu kasus secara mendalam. Oleh karena itu, jumlah sampel yang digunakan hanya 1 responden, sesuai karakteristik studi kasus yang berfokus pada pendalaman satu kasus utama. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pendokumentasian. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, yaitu teknik untuk menggambarkan dan meringkas data secara sistematis dalam bentuk uraian maupun tabel. Pendekatan penelitian menggunakan proses keperawatan, sehingga data dikaji berdasarkan tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Penelitian dilaksanakan pada 20 Agustus 2025 di RSUD Saiful Anwar. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi langsung, studi kepustakaan, dan studi dokumentasi. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman wawancara mendalam, lembar observasi, serta lembar pengkajian dan strategi pelaksanaan yang digunakan sebagai alat bantu dalam proses pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI dan menjalani perawatan di RSUD Saiful Anwar pada periode penelitian. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi: Ibu menyusui dengan diagnosis bendungan ASI, Bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh prosedur penelitian, Kondisi fisik memungkinkan untuk diwawancarai dan diobservasi, Sedang menjalani perawatan di RSUD Saiful Anwar. kriteria eksklusi meliputi, mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi produksi ASI, tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian perawatan payudara dengan teknik purposive sampling tersebut, peneliti dapat memilih responden yang paling sesuai dengan kasus bendungan ASI yang ingin diteliti secara mendalam.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Grafik Perawatan Payudara

Hasil produksi ASI pada awal observasi yang dilakukan pada tanggal 6 Agustus 2025 menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI yang berhasil dikeluarkan responden pada hari pertama sebelum dilakukan

intervensi perawatan payudara adalah sebanyak 10 ml per sesi pemeriksaan. Jumlah ini dapat dikategorikan sangat rendah, terutama jika dibandingkan dengan kebutuhan bayi baru lahir dan rekomendasi literatur yang menyebutkan bahwa volume kolostrum yang ideal dapat mencapai 30–50 ml pada periode awal menyusui. Rendahnya produksi pada hari pertama ini menggambarkan bahwa responden mengalami hambatan dalam proses laktasi, baik secara fisiologis maupun secara mekanis. Hambatan ini tampak dari keluhan yang disampaikan oleh responden, seperti payudara terasa sangat penuh, tegang, nyeri ketika disentuh, dan adanya rasa panas yang menjalar ke area sekitar areola. Kondisi tersebut merupakan gambaran umum dari bendungan ASI (engorgement), yang biasanya terjadi ketika produksi ASI tidak seimbang dengan efektivitas pengosongan. Pada responden penelitian ini, pengosongan payudara tidak optimal karena beberapa faktor: metode menyusui yang kurang tepat, perlekatan bayi yang tidak efektif, ketidakteraturan jadwal menyusui, serta kurangnya stimulasi awal pada payudara. Faktor-faktor ini menyebabkan ASI tertahan dalam alveoli dan duktus laktiferus sehingga memicu pembengkakan jaringan payudara. Secara fisiologis, hal ini menghambat kerja refleks oksitosin yang bertugas mendorong ASI keluar dari alveoli ke puting susu.

Setelah dilakukan intervensi berupa pijat payudara, kompres hangat, pengosongan payudara secara rutin, serta edukasi mengenai posisi dan teknik menyusui yang benar, terjadi peningkatan produksi ASI yang sangat signifikan. Pada hari kedua observasi, volume ASI meningkat dari 10 ml menjadi 95 ml. Peningkatan lebih dari sembilan kali lipat ini menunjukkan bahwa tubuh responden memberikan respons positif terhadap rangsangan yang diterima. Pijat payudara diketahui mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin, yaitu hormon yang berperan dalam proses let-down reflex atau refleks pengeluaran ASI. Dengan meningkatnya aktivitas sel mioepitel yang mengelilingi alveoli, ASI dapat terdorong keluar secara lebih efisien. Pada hari ketiga, volume ASI kembali meningkat menjadi 120 ml yang menunjukkan bahwa produksi ASI mulai mencapai fase stabil meskipun intervensi baru dilakukan selama tiga hari. Selain peningkatan volume, perubahan juga terlihat pada kualitas aliran ASI dan keluhan fisik yang dialami responden. Payudara yang pada awalnya tampak bengkak, merah, dan panas mulai menunjukkan perbaikan setelah sesi intervensi dilakukan. Responden juga melaporkan bahwa rasa nyeri dan sensasi berdenyut berkurang secara bertahap. Perubahan ini menunjukkan bahwa perawatan payudara berhasil mengurangi tekanan dalam jaringan glandular, memperbaiki kelancaran sirkulasi darah dan limfa, serta mengurangi inflamasi lokal yang umumnya menyertai kondisi bendungan ASI.

Gambar 1 dalam penelitian ini menggambarkan pola peningkatan produksi ASI secara visual dari hari pertama hingga hari ketiga observasi. Grafik tersebut menunjukkan tren peningkatan tajam pada hari kedua dan kemudian stabil pada hari ketiga. Visualisasi data ini memperjelas bahwa intervensi perawatan payudara memiliki kontribusi langsung terhadap peningkatan produksi ASI secara kuantitatif. Perubahan tren pada grafik juga mengindikasikan bahwa responden menunjukkan adaptasi fisiologis dalam waktu singkat, yang menjadi bukti tambahan efektivitas intervensi. Data yang diperoleh dari wawancara memperkuat temuan observasional. Responden menyatakan bahwa sebelum intervensi, ia sering merasa cemas dan tertekan karena ASI yang tidak kunjung keluar menyebabkan bayi tampak gelisah setelah menyusui. Kondisi emosional seperti kecemasan terbukti memiliki pengaruh besar terhadap pelepasan hormon oksitosin. Ketika ibu merasa stres atau tertekan, tubuh akan meningkatkan pelepasan adrenalin, hormon yang dapat menghambat kerja oksitosin. Dengan demikian, kondisi emosional responden sebelum intervensi turut berkontribusi pada rendahnya volume ASI yang dihasilkan.

Setelah intervensi dilakukan secara konsisten, responden menyampaikan bahwa ia merasa lebih tenang dan percaya diri karena mulai melihat perubahan pada tubuhnya. ASI yang keluar lebih banyak membuatnya merasa berhasil dalam proses menyusui. Kepercayaan diri ini membantu menciptakan kondisi emosional yang nyaman dan rileks, yang pada akhirnya semakin memfasilitasi kelancaran refleks oksitosin. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kesejahteraan emosional dan kelancaran proses laktasi. Selain itu, hasil observasi menunjukkan perbaikan pada teknik menyusui yang digunakan responden. Setelah diberikan edukasi mengenai posisi menyusui yang benar dan cara memperbaiki perlekatan, bayi menjadi lebih mudah melekat pada puting dan mampu menyusu lebih efektif. Posisi menyusui yang benar sangat penting untuk memastikan pengosongan payudara

berlangsung optimal. Ketika perlekatan tidak tepat, sebagian besar ASI tetap tertahan di dalam payudara, sehingga meningkatkan risiko bendungan ASI dan pada akhirnya menghambat produksi. Dengan perlekatan yang tepat, bayi dapat mengosongkan payudara secara lebih efisien, sehingga produksi ASI selalu mendapat rangsangan untuk meningkat.

Pijat payudara yang menjadi intervensi utama dalam penelitian ini terbukti memiliki manfaat multifaktor. Secara fisiologis, pijat payudara membantu melancarkan sirkulasi darah dan limfa, mengurangi inflamasi, membuka sumbatan saluran ASI, serta meningkatkan elastisitas jaringan payudara. Perawatan ini juga mendukung produksi hormon prolaktin, hormon yang berperan penting dalam pengaturan produksi ASI. Dengan kombinasi kerja prolaktin dan oksitosin, tubuh ibu dapat mempertahankan produksi ASI dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Beberapa studi menunjukkan bahwa pijat payudara dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan dalam kurun waktu kurang dari seminggu. Teknik pijat yang dilakukan secara ritmis dan sistematis terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, sehingga mempercepat perbaikan jaringan yang meradang dan membantu membuka sumbatan saluran ASI. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hutahaean (2023) yang menyatakan bahwa pijat payudara mampu memperbaiki refleks oksitosin dan menurunkan risiko terjadinya mastitis. Begitu juga dengan studi Putri & Aristina (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi perawatan payudara dapat mengurangi kejadian bendungan ASI dari 81,3% menjadi 18,8% pada ibu menyusui.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini juga memegang peranan penting dalam pencegahan komplikasi jangka panjang seperti mastitis. Bendungan ASI yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi kondisi inflamasi yang lebih berat dan berpotensi menyebabkan infeksi. Dengan melakukan pijat payudara, kompres hangat, serta pengosongan payudara secara teratur, risiko ini dapat diminimalisir. Perawatan ini bukan hanya berfungsi sebagai terapi, tetapi juga sebagai upaya preventif yang sangat relevan untuk diterapkan pada ibu menyusui. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan payudara memberikan dampak positif yang sangat besar terhadap proses menyusui. Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat pada volume produksi ASI, tetapi juga pada kenyamanan fisik ibu, kondisi emosional, serta efektivitas teknik menyusui. Dengan meningkatnya produksi ASI, bayi mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, yang pada akhirnya akan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

#### 4. DISKUSI

Peningkatan produksi ASI yang terjadi dalam waktu relatif singkat mengindikasikan bahwa intervensi perawatan payudara memiliki pengaruh langsung terhadap proses pengeluaran ASI dan mekanisme laktasi. Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon utama: prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berfungsi sebagai hormon utama penghasil ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam mengeluarkan ASI dari alveoli melalui mekanisme *let-down reflex*. Pada responden penelitian ini, rendahnya produksi ASI pada hari pertama sangat mungkin disebabkan oleh tidak optimalnya refleks oksitosin akibat adanya tekanan pada jaringan payudara yang mengalami bendungan ASI. Bendungan ASI atau *engorgement* menyebabkan saluran ASI tersumbat, sehingga ASI tidak dapat mengalir dengan baik. Kondisi ini memunculkan gejala seperti rasa nyeri, pembengkakan, rasa panas, dan ketegangan pada payudara.

Perawatan payudara yang diberikan, seperti pijat payudara dan kompres hangat, membantu melancarkan pengeluaran ASI dengan cara merangsang refleks oksitosin dan memperbaiki kelancaran aliran darah serta limfa. Pijat payudara yang dilakukan dengan teknik yang tepat dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara. Peningkatan aliran darah ini memberikan lebih banyak oksigen dan nutrisi ke jaringan sehingga mempercepat perbaikan jaringan dan membuka sumbatan pada duktus laktiferus. Selain itu, pijat payudara merangsang saraf sensorik di area sekitar areola, yang kemudian mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk melepaskan oksitosin dari kelenjar pituitari. Mekanisme ini mempercepat keluarnya ASI dan membantu pengosongan payudara secara efektif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana sebelum dilakukan Massage Payudara dari 16 ibu post partum terdapat 81,3% atau 13 orang ibu post partum yang dikategorikan mengalami bendungan ASI dan setelah dilakukan Masase payudara terjadi penurunan bendungan ASI dari 81,3%



menjadi 18,8% sehingga terdapat pengaruh masase terhadap bendungan ASI (Putri & Aristina, 2023). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dimana ibu yang melakukan perawatan payudara selama menyusui tidak terjadi bendungan ASI. Hal ini dikarenakan gerakan pada perawatan payudara akan melancarkan reflek pengeluaran ASI, serta dapat mencegah dan mendeteksi dini kemungkinan adanya bendungan ASI dapat berjalan lancar (Hutahaean, 2023).

Selama laktasi terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu yang berlebihan. Apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusui dan payudara tidak dikosongkan maka masih terdapat sisa ASI dalam payudara. Sisa ASI tersebut jika tidak dikeluarkan dapat menimbulkan bendungan ASI. Payudara yang mengalami pembengkakan atau bendungan ASI tersebut sangat sukar disusu oleh bayi karena payudara lebih menonjol, puting lebih datar, dan sukar di hisap oleh bayi, bila keadaan sudah demikian, payudara akan mengkilat ibu merasa demam dan payudara terasa nyeri (Maharani et al., 2023).

Menyusui memberikan manfaat untuk ibu dan bayinya. Secara Fisiologis Produksi ASI yang cukup terjadi pada hari ke-dua atau ketiga sampai 8 hari post partum. Timbulnya sekresi susu yang berlimpah hal ini ditandai dengan payudara menjadi sangat penuh disebut dengan Lactogenesis II, namun keadaan ini bisa menyebabkan bendungan ASI jika pengosongan ASI tidak sempurna (Ellyn Rochmiati, Hermawati, 2023).

Bendungan ASI dapat terjadi jika pengosongan ASI tidak sempurna. Hal ini dikarenakan Aliran limfotik akan tersumbat sehingga aliran susu menjadi terhambat payudara akan terbung, membesar, membengkak, dan sangat nyeri, puting susu akan teregang menjadi rata, ASI tidak mengalir dengan mudah dan bayi akan sulit mengenyut untuk menghisap ASI. (Taqiyah et al., 2019) Perawatan payudara selain untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, juga dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar – kelenjar air susu melalui teknik pijatan (Etty et al., 2024).

Pijatan payudara berperan penting dalam merangsang refleksi oksitosin, hormon yang vital dalam proses pengeluaran ASI. Mekanisme fisiologis pijatan dimulai dari stimulasi ujung saraf sensorik pada payudara melalui gerakan pijat yang menimbulkan impuls ke hipotalamus dan hipofisis posterior. Hipofisis kemudian melepaskan oksitosin ke aliran darah, yang menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveolus payudara, mendorong ASI keluar ke duktus laktiferus (Oktaviani et al., 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas intervensi pijat payudara meliputi teknik pijat yang benar, frekuensi pelaksanaan, dan kondisi psikologis ibu. Teknik pijatan yang tepat harus dilakukan dengan tekanan dan gerakan yang sesuai untuk merangsang kelenjar susu tanpa menimbulkan rasa sakit. Frekuensi perawatan yang dilakukan secara rutin, minimal beberapa kali dalam sehari, memberikan stimulasi berkelanjutan yang mendukung keberlanjutan refleksi oksitosin (Rina Amelliana et al., 2024). Selain itu, kondisi psikologis ibu seperti tingkat stres dan kecemasan sangat berpengaruh terhadap pelepasan oksitosin karena hormon ini juga sensitif terhadap rangsangan emosional. Oleh karena itu, dukungan psikososial dan edukasi yang memadai sangat diperlukan agar ibu dapat menjalani proses perawatan dengan nyaman dan efektif (Rina Amelliana et al., 2024).

Implikasi hasil penelitian ini sangat relevan untuk kebijakan dan praktik klinis terutama di layanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Peningkatan pelatihan tenaga kesehatan tentang teknik perawatan payudara yang benar sangat penting agar mereka dapat memberikan bimbingan yang efektif kepada ibu menyusui. Edukasi dan demonstrasi praktik secara langsung akan membantu tenaga kesehatan dalam mengoptimalkan pencegahan dan penanganan pembendungan ASI, yang pada gilirannya dapat meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif sesuai rekomendasi WHO (Kemenkes RI, 2024; WHO, 2023). Pendekatan yang terintegrasi dan berbasis bukti ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas asuhan ibu menyusui dan kesehatan neonatal secara keseluruhan. Hasil penelitian ini memiliki implikasi besar dalam praktik keperawatan maternitas. Perawatan payudara merupakan intervensi yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun ibu sendiri dengan edukasi yang tepat. Intervensi ini dapat diterapkan dalam layanan kesehatan dasar seperti puskesmas, posyandu, atau klinik laktasi. Dengan penanganan yang cepat dan tepat, bendungan ASI dapat dicegah sejak dini sehingga risiko terjadinya mastitis berat dapat diminimalisir. Selain itu, edukasi mengenai teknik menyusui yang benar harus diberikan sejak masa kehamilan agar ibu memiliki kesiapan dan pemahaman yang memadai sebelum menyusui. Dengan

pemahaman yang baik, ibu akan lebih percaya diri dan mampu mengatasi kesulitan menyusui secara mandiri.

Dampak penelitian ini terhadap ilmu pengetahuan adalah sebagai bukti empiris yang memperkuat pentingnya intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan laktasi. Penelitian ini menekankan urgensi edukasi dan pendampingan oleh tenaga kesehatan kepada ibu menyusui untuk menerapkan teknik perawatan payudara secara benar sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas asuhan ibu dan bayi (Lalita et al., n.d.). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi perawatan payudara memberikan manfaat multifaktorial bagi ibu menyusui, baik dari segi kenyamanan, psikologis, maupun peningkatan produksi ASI itu sendiri. Dampak positif tersebut memperlihatkan bahwa praktik perawatan payudara dapat dijadikan standar intervensi dalam pelayanan kesehatan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pembahasan ini menunjukkan bahwa intervensi perawatan payudara memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan produksi ASI, memperbaiki kondisi fisiologis payudara, meningkatkan kenyamanan menyusui, serta memperbaiki kondisi emosional ibu. Intervensi yang dilakukan terbukti mampu mengatasi faktor-faktor penyebab bendungan ASI dan mendukung kelancaran refleksi oksitosin yang berperan penting dalam proses menyusui. Dengan demikian, perawatan payudara dapat dijadikan intervensi utama dalam pelayanan kesehatan ibu dan bayi untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara seperti pijatan lembut, pengosongan payudara secara rutin, posisi menyusui yang benar, dan aplikasi kompres hangat/dingin berpengaruh positif dalam meningkatkan produksi ASI serta menurunkan kejadian pembendungan ASI pada ibu menyusui. Produksi ASI yang meningkat secara signifikan setelah intervensi perawatan payudara menunjukkan efektivitas metode ini dalam melancarkan refleksi oksitosin dan mengurangi hambatan pada saluran ASI.

Selain itu, penurunan keluhan nyeri dan pembengkakan payudara setelah perawatan menegaskan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan kualitas produksi ASI, tetapi juga membantu mencegah komplikasi seperti mastitis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dan memperkuat pentingnya edukasi serta pendampingan oleh tenaga kesehatan dalam teknik perawatan payudara bagi ibu menyusui.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung penerapan perawatan payudara sebagai bagian penting dari asuhan laktasi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, intervensi perawatan payudara harus menjadi perhatian utama dalam pelayanan kesehatan ibu dan bayi. Temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam praktik keperawatan maternitas, khususnya dalam upaya mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Intervensi yang diberikan bersifat sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan baik di fasilitas kesehatan tingkat dasar maupun di rumah dengan supervisi tenaga kesehatan. Dengan pendekatan yang tepat, perawatan payudara dapat menjadi bagian integral dari program edukasi laktasi yang holistik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asi, K., Ibu, P., Partum, P., & Rsud, D. I. (2025). *Penerapan Intervensi Perawatan Payudara Terhadap*. 6, 1918–1926.
- Br, N., Munthe, G., & Sembiring, I. M. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan Pemberian Kompres Air Hangat Sebagai Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Relationship Between Knowledge of Giving Warm Water Compresses to Prevent Breast Milk Retention in Postpartum Mothers*. c, 59–67.
- Ellyn Rochmiati, Hermawati, F. P. (2023). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Melancarkan Asi Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Ponek Rsud Dr. Soeratno Gemolong. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(01), 70–78. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Etty, C. R., Damanik, E., Sembiring, R., & Sitorus, I. N. (2024). Perawatan Payudara (Breast Care ) Pada Masa Kehamilan Dan Nifas Dalam Meningkatkan Produksi Asi Di Klinik Pratama Nusantara

- Kesehatan. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(2), 22–32. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>
- Fitriani Agustina, Handry Darussalam, & Indah Julia. (2024). Application of Breast Care to Prevent Breast Milk Dams in Postpartum Mothers. *Lentera Perawat*, 5(2), 209–217. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i2.344>
- Hutahaean, R. L. (2023). Perawatan Payudara, Teknik Menyusui dan Motivasi Ibu serta Hubungannya dengan Kejadian Bendungan ASI. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(12), 1010–1017. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i12.209>
- Kemenkes RI. (2024). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Nasional Pelayanan Kebidanan.*
- Ladyvia, F. (2025). The Effect of Breastcare on the Smoothness of Breast Milk in Postpartum Mothers. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 7(2), 210–217. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2732>
- Lalita, E. M. F., Keb, S. T., Kes, M., Indarsita, D., Kes, M., Melly, N., Kep, S., & Kes, M. (n.d.). *Editor : La Ode Alifariki , S . Kep ., Ns ., M . Kes.*
- Maharani, H. S., Sari, F., Yogi, E. D., Muwarni, A., & Julia, J. (2023). Pengaruh massage payudara, teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 161–166. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.811>
- Oktaviani, R., Studi, P., Program, K., & Kesehatan, F. I. (2023). *PENGARUH MASSAGE PAYUDARA DENGAN TEKNIK.*
- Pemiliana, P. D., Rambe, K. S., Purwana, R., & Novianti, W. (2023). Hubungan frekuensi menyusui dan teknik menyusui dengan bendungan asi pada ibu nifas di klinik Alisha Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 1, 225–233. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i5-si.408>
- Putri, M. A., & Aristina, N. E. (2023). *BENDUNGAN ASI*. 02(02), 583–591.
- Rahmadani, F., Kasmayani, & Nurmiati. (2025). Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Bendungan ASI pada Ibu Post Partum. *Mega Buana Journal of Nursing*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.59183/0je3ck96>
- Rina Amelliana, Himatul Khoeroh, & Mupliha Mupliha. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R Umur 26 Tahun G2P1A0 Dengan Preeklamsia di Wilayah Kerja Puskesmas Bantarkawung Kabupaten Brebes Tahun 2023. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. , 2(2), 272–280. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.296>
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Tanda dan gejala bendungan asi. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Titiek Idayanti, Rahma Fauziyah, & Widya Anggraeni. (2024). The Relationship Between Postpartum Mothers' Knowledge About Breast Care and The Incidence of Breast Milk Dam in Postpartum Mothers Days 3-6 in The Bps Area Mrs. Titik Ekawati, S.St Ds. Kintelan Kec. Puri Kab. Mojokerto. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 3(2), 734–738. <https://doi.org/10.58526/jsret.v3i2.405>