



PERAWATAN PAYUDARA (*BREAST CARE*) TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS

Yuyun Bewelli Fahmi¹, Nana Aldriana², Masdi Janiarli³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
yuyunbewellifahmi@upp.ac.id

Abstract

Breast milk blockage is a common problem faced by new mothers. This problem occurs due to narrowing of the lactiferous ducts in the mother's breasts and can occur if the mother has abnormalities in her nipples, such as flat or inverted nipples. This condition is generally caused by a buildup of milk that is not immediately expressed, resulting in blockage. To prevent breast milk blockage, mothers need to take care of their breasts. This activity aims to address problems that occur in the breasts of postpartum mothers and train them in breast care during the postpartum period. This community service activity is intended for postpartum mothers who experience milk blockage, with the aim of overcoming the problems faced by postpartum mothers and training them in breast care during the postpartum period. The activities were carried out using lectures, discussions, and practical demonstrations, followed by follow-up support to ensure the sustainability of the program. In general, this community service program was successful thanks to the support of several parties, including the village and the community health center, in the implementation of these activities. The conclusion of the community service activity on breast care for milk blockage in postpartum mothers at the Teratai Posyandu in the Tambusai Health Center working area went well and received high enthusiasm from the activity participants. 100% of the participants were able to understand the material that was presented, and the training participants were able to demonstrate breast care actions. It is recommended that this socialization activity on breast care be conducted periodically and continuously, considering that there are still many cases of postpartum mothers experiencing breast milk blockage who consume medications containing chemical substances.

Keywords: *Breast Care, Milk Dams, Postpartum Women*

Abstrak

Bendungan ASI adalah masalah yang sering dihadapi oleh ibu nifas. Masalah ini muncul akibat penyempitan duktus laktiferus di payudara ibu dan dapat terjadi jika ibu memiliki kelainan pada puting susu, seperti puting susu yang datar atau terbenam. Kejadian ini umumnya disebabkan oleh penumpukan air susu yang tidak segera dikeluarkan, sehingga menyebabkan sumbatan. Untuk mencegah bendungan ASI, ibu perlu melakukan perawatan payudara. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi masalah yang terjadi pada payudara ibu nifas dan melatih keterampilan mereka dalam merawat payudara pada masa nifas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk ibu nifas yang mengalami masalah bendungan ASI, dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh ibu nifas dan melatih mereka dalam melakukan perawatan payudara selama masa nifas. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik atau demonstrasi dilanjutkan pendampingan untuk keberlanjutan program. Secara umum hasil pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dengan adanya dukungan dari beberapa pihak, baik dari pihak desa dan puskesmas dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang perawatan payudara (*breast care*) terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Tambusai berjalan dengan baik dan mendapat antusias yang tinggi dari peserta kegiatan, 100 % peserta telah mampu memahami materi yang telah disampaikan, juga peserta mampu melakukan redemonstrasi tindakan perawatan payudara (*breast care*). Disarankan kegiatan sosialisasi tentang perawatan payudara (*breast care*) ini dapat dilakukan secara berkala dan kontinu mengingat masih banyaknya penanganan untuk ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dengan

mengonsumsi obat – obatan yang menggunakan bahan zat kimia.

Kata kunci: Perawatan Payudara, Bendungan ASI, Ibu Nifas

Received: 14-07-2025; History Artikel
Accepted: 16-12-2025; Published: 17-12-2025

1. PENDAHULUAN

Asuhan sayang ibu adalah bentuk perawatan yang dapat diberikan kepada ibu dengan tujuan untuk menciptakan rasa aman dan nyaman, terutama bagi ibu yang sedang dalam masa nifas. Selama periode ini, pelayanan berkualitas sangat penting bagi ibu, mengingat adanya berbagai perubahan yang terjadi, baik fisik, psikis, maupun peran baru yang diemban oleh ibu. Dengan memberikan pelayanan yang berkualitas, kita dapat mendukung proses penyembuhan ibu di masa nifas. Saat ini, terdapat banyak jenis pelayanan kesehatan komplementer yang dapat diberikan kepada ibu masa nifas, salah satunya adalah perawatan payudara. Perawatan ini dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi ibu pada payudaranya selama masa nifas dan juga berpotensi meningkatkan produksi ASI [1].

Masa nifas, atau puerperium, adalah periode yang dimulai setelah plasenta lahir hingga sistem reproduksi kembali normal seperti sebelum kehamilan, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari [2]. Keluhan yang umum dialami oleh ibu masa nifas meliputi payudara yang terhambat, bengkak, keras, panas, nyeri, serta payudara yang tampak mengkilap dan puting susu yang menjadi rata, sehingga bayi mengalami kesulitan dalam menghisap ASI karena ASI tidak dapat keluar. Bendungan ASI dapat terjadi akibat penyempitan pada duktus laktiferi atau karena kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan baik, atau disebabkan oleh kelainan pada puting susu. Beberapa keluhan yang dirasakan antara lain payudara bengkak, keras, dan nyeri yang terjadi pada hari ke-3 hingga ke-5 nifas [3]. Dampak dari bendungan ASI yang tidak segera diatasi yaitu akan terjadi mastitis bahkan abses payudara. Mastitis adalah infeksi atau inflamasi yang terjadi di payudara yang memiliki gejala seperti payudara keras, memerah, dan nyeri, yang dapat disertai dengan demam hingga 38°C [4]. Di sisi lain, abses payudara adalah komplikasi tambahan setelah mastitis, di mana terjadi penimbunan nanah di dalam payudara [5]. Selain berdampak pada ibu, bendungan ASI juga berdampak pada bayi, karena bayi akan kekurangan asupan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dapat menggunakan analgesik dan anti inflamasi non-steroid, yang umumnya dianggap aman dan tidak membahayakan bayi. Namun, karena obat-obatan tersebut dapat mempengaruhi kualitas ASI dan menimbulkan efek samping, diperlukan alternatif perawatan yang lebih aman, mudah, dan efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI [6]. Salah satu cara untuk mengatasi masalah menyusui terutama selama masa nifas, adalah perawatan payudara (*breast care*). Perawatan payudara (*breast care*) ini membantu proses pengeluaran ASI berjalan lancar [7]. Obat-obatan yang mengandung bahan kimia memiliki efek samping, jadi diperlukan pengobatan alternatif yang mudah dan efektif. Perawatan kesehatan menekankan bahwa asuhan yang efisien dan berkualitas dapat dilakukan sendiri [8].

Breast care merupakan terapi komplementer bagi ibu nifas untuk mengatasi masalah pada payudara selama masa nifas. *Breast care* adalah pijatan yang dilakukan pada payudara ibu agar saluran ASI yang tersumbat dapat terbuka dan mengalir dengan lancar. Tujuan dari *breast care* adalah untuk menjaga kebersihan payudara, serta memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Dengan melakukan *breast care* (perawatan payudara) secara benar dan teratur, akan memudahkan bayi dalam menghisap ASI dan juga menjaga kebersihan payudara agar tidak terjadi penyumbatan. Selain itu, *breast care* (perawatan payudara) juga bermanfaat sebagai perlindungan pada kulit untuk mencegah terjadinya

luka atau lecet saat menyusui. Munculnya luka pada payudara ini dapat berpotensi mengganggu pemberian ASI kepada bayi di kemudian hari ^[9].

United National Children's Fund (UNICEF) menggambarkan persentase ibu menyusui mencapai sekitar 17.230.142 juta dengan kejadian bendungan ASI sebesar 36,12% pada tahun 2021. Menurut data *Association of Southeast Asian Nation* (ASEAN) pada tahun 2019 persentase kasus bendungan ASI pada ibu nifas di 10 negara, yaitu Thailand, Malaysia, Singapura, Filipina, Brunei Darussalam, Vietnam, Laos, Myanmar, Kamboja, termasuk Indonesia, tercatat sebanyak 107.654 ibu nifas. Memasuki tahun 2020, ibu nifas yang mengalami bendungan ASI mencapai 66,87%, dan pada tahun 2021, jumlah ibu yang mengalami bendungan ASI meningkat menjadi 71,1%, dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia, yaitu sebanyak 37,12% ^[10]. Hal ini terjadi akibat kurangnya pengetahuan ibu nifas, kurangnya dukungan dari keluarga, serta rendahnya kesadaran masyarakat tentang manfaat pemberian ASI. Bendungan ASI adalah fenomena yang sering dialami oleh ibu yang menyusui terutama pada ibu masa nifas, tetapi kondisi ini tidak selalu tercatat dalam data resmi rumah sakit. Beberapa faktor dapat menyebabkan hal ini, seperti ibu yang mengatasi kondisi ini secara mandiri, kurangnya pelaporan dari pasien, atau perhatian pencatatan yang lebih difokuskan pada kondisi yang dianggap lebih serius ^[11].

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), 2017 menyatakan sekitar 17,2 juta ibu nifas di seluruh dunia mengalami masalah seperti mastitis, pembengkakan payudara yang disebabkan oleh bendungan ASI, dan puting susu lecet. Dari permasalahan tersebut sekitar 42% diantaranya mengalami bendungan ASI ^[12]. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 6 orang ibu nifas yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tambusai, ditemukan bahwa tidak satupun dari mereka yang mengetahui tentang perawatan payudara untuk mengatasi bendungan pada ASI. Hal ini terjadi karena ibu nifas belum pernah mengetahui tentang perawatan payudara (*breast care*) dan melakukan teknik pemijatannya. Selain itu, dari analisa situasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan: 1) kurangnya pengetahuan ibu nifas dalam mengatasi bendungan ASI, 2) belum tersedianya wadah bagi ibu nifas untuk meningkatkan pengetahuan dan konseling tentang pentingnya melakukan perawatan payudara (*breast care*) untuk mengatasi bendungan ASI, 3) belum pernah dilakukan penyuluhan terkait perawatan payudara (*breast care*) pada ibu nifas. Oleh karena itu dilaksanakanlah pembinaan pada ibu nifas melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang perawatan payudara (*breast care*) dalam upaya mengatasi bendungan ASI pada masa nifas di Posyandu Teratai wilayah kerja Puskesmas Tambusai desa Talikumain.

2. METODE

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan yaitu perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap perencanaan, tim pelaksana berkoordinasi dengan penanggung jawab Posyandu tentang peserta, waktu, tempat, dan susunan acara. Selanjutnya, tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan. yang digunakan selama kegiatan berlangsung. Alat yang diperlukan untuk perawatan payudara adalah gelas susu tempat ASI dikeluarkan, baby oil, dua waskom berisi air hangat, dua waslap, kapas, dan dua handuk bersih dan kering untuk mengeringkan payudara ibu. Peserta yang menghadiri kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Tambusai yang berjumlah 10 orang, bidan desa berjumlah 1 orang, dan kader berjumlah 5 orang. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi dan demonstrasi.

Selanjutnya pada tahapan persiapan yaitu mempersiapkan semua media dan perlengkapan yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana memberikan materi mengenai perawatan payudara (*breast care*) serta melakukan demonstrasi tentang teknik dalam melakukan perawatan payudara (*breast care*), sehingga semua informasi mengenai perawatan payudara (*breast care*) terkait bendungan ASI pada ibu masa nifas dapat diperoleh dan diterima

dengan baik. Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah evaluasi. Dimana dari 10 ibu nifas, 100% berhasil melakukan perawatan payudara (*breast care*) sesuai dengan SOP dengan didampingi oleh bidan desa, kader dan tim pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan cara memberikan sosialisasi tentang perawatan payudara kepada ibu nifas yang mengalami masalah bendungan ASI serta mendemonstrasikan teknik-teknik dalam melakukan perawatan payudara (*breast care*). Hal ini disebabkan saat melakukan kunjungan nifas, wawancara singkat dilakukan dan ibu nifas tersebut belum mengetahui cara perawatan payudara. Kegiatan ini melibatkan bidan desa dan kader, dengan harapan agar kegiatan ini dapat terus dilakukan sebagai upaya pengobatan dan pencegahan masalah bendungan ASI. Secara umum, tujuan dari kegiatan ini telah tercapai dengan baik. Ini dapat dilihat dari 10 ibu nifas yang sudah bisa melaksanakan teknik perawatan payudara sesuai dengan SOP.

Kegiatan ini mendapatkan dukungan yang baik dari bidan desa dan kader di posyandu Teratai desa Talikumain karena merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah bendungan ASI. Tercapainya kegiatan ini terlihat dari antusiasme para ibu nifas dalam mengikuti penyuluhan yang mendapat apresiasi positif dari bidan desa dan kader, sehingga penyuluhan dan perawatan payudara dapat terus diberikan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Tambusai.

Secara umum, hasil pengabdian kepada masyarakat ini berhasil berkat dukungan dari berbagai pihak. Faktor-faktor yang mendukung kegiatan ini meliputi dukungan yang kuat dari pihak puskesmas selaku yang memberi izin dalam pelaksanaan pengabdian ini. Selain itu, tersedianya sarana dan prasarana yang memadai juga berkontribusi pada keberlangsungan kegiatan ini. Terakhir, antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut turut meningkatkan kualitas proses. Dalam kegiatan ini, tidak ditemukan hambatan yang signifikan.



Gambar 1. TIM sedang Melakukan Perawatan Payudara

PEMBAHASAN

Bendungan ASI pada ibu menyusui dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Produksi ASI yang berlebihan pada masa awal menyusui bisa menyebabkan pembekuan ASI di kelenjar mammae, yang kemudian memicu terjadinya bendungan pada payudara [13]. Selain itu, teknik menyusui yang tidak tepat, seperti posisi bayi yang salah atau perlekatan yang buruk, juga dapat menghambat pengosongan ASI, menyebabkan terjadinya bendungan pada payudara. Proses menyusui yang terlambat, frekuensi menyusui yang jarang, atau durasi menyusui yang tidak sesuai juga dapat menyebabkan bendungan ASI [14].

Produksi ASI yang banyak dan ibu yang tidak rutin menyusui bayinya dapat menyebabkan bendungan pada payudara karena adanya perubahan hormon pasca persalinan, terutama peningkatan kadar hormon prolaktin. Faktor lain yang menyebabkan bendungan pada payudara adalah ketidakseimbangan cairan tubuh [14]. Pembengkakan ini dapat menekan ductus laktiferus, atau saluran ASI, yang menghambat aliran ASI dan berpotensi menyebabkan sumbatan. Untuk mengurangi pembengkakan, harus dilakukan upaya seperti menyusui secara teratur, memastikan teknik menyusui yang benar dan melakukan teknik perawatan payudara (*breast care*) [15]. Teknik perawatan payudara (*breast care*) adalah prosedur sistematis untuk merangsang produksi ASI, mengurangi pembengkakan, dan mencegah mastitis pada ibu nifas melalui pijatan, kompres, dan perawatan kebersihan. Prosedur ini dilakukan 2 kali sehari di rumah untuk melancarkan aliran susu berdasarkan prinsip fisiologis laktasi.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai perawatan payudara untuk ibu nifas di wilayah desa Tambusai adalah sebagai berikut: Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, 100% peserta mampu melaksanakan perawatan payudara yang telah didemonstrasikan. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Peserta pelatihan dapat melakukan redemonstrasi tindakan perawatan payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI.

PENGUNGAN TEKNOLOGI BERBASIS KECERDASAN BUATAN (AI)

Penulis menyatakan bahwa dalam menulis artikel ini tidak data yang menggunakan alat kecerdasan buatan (AI) baik dalam penulisan, pengeditan manuskrip, dan tidak ada gambar dan grafik yang dimanipulasi menggunakan AI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gustirini, R. & Anggraini, I. A. 2020. *Combination Of Breast Care And Oxytocin Massage Of Breastfeeding Midwifery Care Journal*, Vol. 2 No.1, Januari 2021, e-ISSN 2715-5978 (online) I14
- [2] Fitriani, Lina dan Wahyuni, Sri, 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Grup Penerbitan Cv Budi Utama
- [3] Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [4] Kemenkes RI, 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI
- [5] Rukiyah, 2012. Efektifitas Perawatan Payudara terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*
- [6] Ladyvial, Siagian, Yatini & Barus. 2025. *Pengaruh Breastcare Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu*

- [7] Sari. 2020. Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Pencegahan Pembengkakan Payudara, Penurunan Nyeri Payudara Dan Kadar Hormon Prostaglandin Pada Ibu Nifas.2020.
- [8] Nurhayati. 2017. Cortisol: Bendungan ASI dan Maternity Blues, 1st ed. Media Nusa Creative, 2017, pp 59 61
- [9] Shoulhuna, Ziadati, Hardisman, Yulizawati, Rauza Sukma Rita, Henni Fitria. 2025. "Literature Review: Penerapan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI." S1 thesis, Universitas Andalas.
- [10] Kementerian Kesehatan, 2017. Pedoman Asuhan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Kemenkes
- [11] Rinche, F., 2017, Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) terhadap Volume ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Kampung Bali Bengkulu, Skripsi, Program Studi Ilmu Terapan Kebidanan Universitas Nasional, Jakarta
- [12] Tifanni, Sari & Tarigan. 2024. Hubungan Posisi Menyusui dan Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan. Vol.2, No.3 September 2024. file:///C:/Users/Asus/Downloads/VENTILATOR+VOL+2+SEPT+2024+Hal+275-290%20(2).pdf
- [13] Shintami RA, Battya AA, Rohaeni HN. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas. J Kesehat Pertiwi. 2019;I:21–5.
- [14] R. Septiani and Sumiyati, “Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui,” *J. Malahayati*, vol. 2, 2022.
- [15] H. Saidah, Y. Herawati, A. D. Anwar, H. Garna, and H. S. S. H., “Efektivitas Penggunaan ‘Bestie Bra’ Terhadap Pembengkakan Dan Nyeri Payudara Serta Pengeluaran Volume ASI,”.Jurnal Ilmu Kesehatan, vol. 13, pp. 59–73, 2024.