

# Penerapan *Massage* Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali

Indah Fitri Lestari<sup>1</sup>, Annisa Andriyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146, telp/fax : (0271) 631141

e-mail: [lindahfitri7888@gmail.com](mailto:lindahfitri7888@gmail.com), [pemeringkatanstikesaiska@gmail.com](mailto:pemeringkatanstikesaiska@gmail.com)

## Abstrak

Latar Belakang: *Post partum* pada ibu dimulai dari hari kelahiran sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran pada masa ini ibu wajib memberikan ASI kepada bayi. Masalah kegagalan pemberian ASI secara eksklusif pada bayi yang perlu diperhatikan adalah karena ibu yang mengalami bendungan asi sehingga ASI tidak lancar. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan bendungan ASI dan meningkatkan kelancaran ASI bisa dengan perawatan payudara seperti *Massage* Payudara. Tujuan: Mengetahui hasil penerapan *Massage* payudara terhadap ibu post partum dengan bendungan asi di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali. Metode: jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Hasil: Bendungan asi sebelum dilakukan *Massage* payudara pada Ny. I dan Ny. Y di dapatkan mengalami bendungan asi dengan tidak keluarnya asi. Bendungan asi setelah dilakukan *Massage* payudara pada Ny. I dan Ny. Y mengalami penurunan dengan kelancaran pengeluaran asi. Kesimpulan: Terdapat perubahan bendungan asi sebelum dan setelah dilakukan *Massage* payudara pada kedua responden ibu post partum.

**Kata kunci**—*Post Partum*, ASI, *Massage* Payudara

## Abstract

*Background: Post partum starts from the day of birth up to 6 weeks after birth during this time the mother is obliged to provide breast milk to the baby. The problem of failure to give exclusive breast milk to babies that needs attention is because the mother has breast milk so that the milk does not flow smoothly. Efforts that can be made to lower the breast milk dam and increase the smoothness of breast milk can be done with breast care such as breast massage. Objective: To find out the results of applying breast massage to post party mothers with breast milk dams in Potronayan Village, Boyolali Regency. Method: This type of research is descriptive in the form of a case study. Method: This type of research is descriptive in the form of a case study. Result: Breast milk dam before doing breast massage in Mrs. I and Ms. Y was found to have ASI without milk coming out. Dam breast milk after doing breast massage on Ms. I and Ms. Y has decreased against the smooth expulsion of breast milk. Conclusion: There was a change in breast milk before and after breast massage was performed on both postum mother respondents.*

**Keywords**—*Post Partum*, breast milk, *Massage*

## PENDAHULUAN

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan di mana tubuh ibu mengalami adaptasi pasca melahirkan, mengalami perubahan kondisi dari sebelum hamil ke setelah hamil. Masa ini dimulai setelah plasenta lahir dan menandai berakhirnya masa nifas, saat kondisi tubuh kembali seperti sebelum hamil (Meliani et al., 2020). Postpartum adalah periode di mana terjadi proses penyembuhan, perubahan, dan penyesuaian terhadap kehadiran anggota keluarga baru, serta

---

berlangsung dari setelah melahirkan hingga sebelum hamil. Selama masa postpartum, masalah umum yang muncul meliputi kelainan pada puting susu, payudara penuh, dan potensi terjadinya penyumbatan ASI. Masalah ini dapat menghambat proses laktasi dan pemberian ASI yang memadai (Nisak & Susanti, 2019).

Perawatan payudara memiliki tujuan untuk menjaga kebersihan payudara, khususnya puting susu agar terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu agar bayi dapat menyusui dengan lancar dan nyaman, mengurangi risiko luka pada saat bayi menyusui, merangsang kelenjar air susu untuk memperlancar produksi ASI, mendeteksi kelainan pada puting susu secara dini dan mengatasinya, serta menjaga kesiapan psikis ibu menyusui dan bentuk payudara, sambil mencegah penyumbatan pada payudara (Arlenti et al., 2022).

Proses menyusui dapat berjalan lancar ketika hormon prolaktin dan oksitosin meningkat. Prolaktin berperan dalam produksi ASI, sementara oksitosin dilepaskan sebagai respon terhadap rangsangan pada puting susu untuk pengeluaran ASI (Ramadiah et al., 2020). Penelitian sebelumnya oleh Taqiyah et al. (2019) menunjukkan bahwa pada 16 ibu postpartum, 81,3% atau 13 ibu mengalami penyumbatan ASI. Namun, setelah diberikan *massage* payudara, hasil analisis menunjukkan p-value sebesar 0.007. Oleh karena itu, disarankan untuk tetap melakukan *massage* payudara sebelum dan setelah melahirkan guna mencegah penyumbatan ASI dan meningkatkan pengeluaran ASI secara dini.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Potronayan di Kabupaten Boyolali, pada tanggal 17 Juli 2023 hingga 19 Juli 2023, menunjukkan bahwa dalam satu minggu terdapat 4 ibu yang baru melahirkan. Berdasarkan pengamatan dan pengukuran ASI, dari 4 ibu tersebut, satu ibu mengalami ketidakmampuan ASI untuk keluar dan payudara membengkak, satu ibu mengalami kesulitan ASI hanya keluar sedikit, dan dua ibu melaporkan bahwa ASI sudah keluar dengan lancar. Dari wawancara dengan 4 ibu tersebut, mereka mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui atau pernah mendengar mengenai *massage* payudara untuk meningkatkan pengeluaran ASI.

## METODE PENELITIAN

### a. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dengan studi kasus adalah metode penelitian yang menggambarkan objek atau subjek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk rancangan studi kasus, untuk mengeksplorasi penerapan *Massage* Payudara terhadap bendungan ASI pada ibu post partum.

### b. Subyek Penelitian

Responden dari penelitian adalah 2 orang pasien mengalami bendungan ASI yang melahirkan di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
  - a. Ibu yang bersedia menjadi responden
  - b. Ibu post partum hari pertama sampai ketiga
  - c. Ibu post partum dengan keluhan sulit mengeluarkan ASI
  - d. Ibu post partum dengan payudara bengkak
2. Kriteria Eksklusi
  - a. Ibu yang mengalami puting susu lecet

b. Ibu yang menggunakan obat – obatan untuk meningkatkan produksi ASI

c. Definisi Operasional

Tabel 2. 1 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Indikator Penilaian
1	Massage Payudara	Massage Payudara merupakan perawatan payudara dengan memijat secara halus seluruh permukaan payudara menggunakan tangan sendiri atau dengan bantuan bidan maupun perawat. Perawatan payudara dilakukan selama 3 berturut-turut pagi dan sore selama 15 menit.	SOP Massage Payudara	-
2	Bendungan ASI	Bendungan asi adalah pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfatik sehingga menyebabkan rasa nyeri disertai suhu kenaikan badan.	Lembar Observasi	Terbendung : bila ASI tidak keluar dan hanya keluar sedikit Tidak terbendung : bila ASI keluar lancar

d. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja bidan desa Kelurahan Potronayan, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah durasi 15 menit dan dilakukan selama 3 hari setiap pagi dan sore sebelum mandi.

e. Pengumpulan Data

Proses pengambilan data dalam penelitian ini meliputi :

1. Persiapan Penelitian

a. Peneliti mengurus surat izin penelitian terlebih dahulu dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang ditujukan ke Praktik Bidan Mandiri Kelurahan Potronayan.

b. Pelaksanaan Penelitian

1. Memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan cara observasi dan wawancara.
2. Memberikan lembar persetujuan kepada responden
3. Melakukan hubungan saling percaya.
4. Melakukan pengkajian pada responden.
5. Menjelaskan mengenai manfaat dan penerapan Massage Payudara
6. Melakukan pengukuran dengan lembar observasi untuk menilai kelancaran ASI pada responden sebelum dilakukan Massage Payudara.
7. Responden akan diberikan intervensi Massage Payudara selama 3 hari dilakukan pada saat pagi dan sore sebelum mandi dengan durasi 15 menit.
8. Melakukan pengukuran dengan lembar observasi untuk menilai kelancaran ASI pada responden sesudah dilakukan Massage Payudara.

c. Pendokumentasian

1. Mendokumentasikan pada lembar observasi.
2. Membandingkan hasil sesudah dan sebelum diberikannya Massage Payudara.

---

f. Cara Pengolahan Data

Urutan dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Analisa Deskriptif

Analisa dalam penelitian ini adalah deskriptif. Analisa deskriptif yaitu suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik.

2. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini berdasarkan data menurut sumbernya, yaitu sebagai berikut :

- a. Data Primer : Data yang dikumpulkan oleh peneliti langsung dari subjek berupa nama, paritas, usia, jenis persalinan dan intensitas kelancaran ASI.
- b. Data Sekunder : Data yang telah tersedia yang disusun oleh pihak lain. Data sekunder yang tersedia dapat digunakan Sebagian atau seluruhnya sebagai sumber data penelitian.

g. Etika Penelitian

Pada penelitian ini dicantumkan etika yang menjadi dasar dari penyusunan studi kasus ini, hal-hal yang dikerjakan untuk memenuhi unsur etika penelitian yaitu :

1. Informed consent (Lembar Persetujuan)

Persetujuan yang diberikan setelah mendapat suatu informasi atau dengan kata lain adalah pernyataan pasien yang sah dan mewakilinya sebagai suatu persetujuan atas tindakan medis yang diajukan untuk melakukan persetujuan atau penolakan.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Dalam pendokumentasian asuhan keperawatan penulis akan menyembunyikan identitas asli klien dan ditulis menjadi inisial saja.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Pencegahan untuk pihak yang tidak berkepentingan untuk melihat dan mengambil data pribadi klien.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Gambaran Umum Lingkungan

Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali tempat Ny.I Dan Ny.Y Menjalani persalinan, lokasi BPM berada di tengah perkampungan dengan penduduk yang tidak terlalu padat, tidak jauh dari kantor kepala desa Potronayan, terdapat area parker yang, ruang tunggu, ruang pemeriksaan dengan 2 tempat tidur, ruangan untuk posyandu dan 2 ruang bersalin, setiap ruangan di lengkapi dengan kamar mandi, ventilasi udara cukup, ruangan bersih, alat kesehatan memadai, poster kesehatan masih kurang, penkes untuk ibu post partum sangat jarang, kemudian Ny. I dan Ny. Y diperbolehkan pulang, selanjutnya penelitian dilakukan di rumah masing-masing responden yaitu Ny. I dan Ny. Y.

Ny. I tinggal di desa jengglong RT 01/RW 03, Potronayan, Nogosari, Boyolali Ny. I dan suaminya tinggal di rumah bersama mertuanya di daerah perkampungan dengan penduduk yang tidak terlalu banyak, rumah cukup besar, penerangan juga cukup dengan ventilasi udara kurang, kamar mandi berada di bagian belakang dan jarak rumah Ny. I ke BPM/posyandu kurang lebih 1km. Ny. I mengalami bendungan ASI yang ditandai dengan tidak keluarnya ASI, rasa nyeri pada payudara, payudara terlihat bengkak dan mengkilap, dan puting susu datar. Data tersebut diperoleh penulis melalui hasil pemeriksaan fisik pada Ny. I.

---

Ny. Y tinggal di desa Sempol RT 04/RW03, Potronayan, Nogosari, Boyolali. Ny. Y dan suaminya tinggal milik sendiri di daerah perkampungan yang padat penduduk, rumah cukup sederhana, penerangan dan ventilasi udara juga cukup, kamar mandi berada di belakang rumah dan jarak rumah Ny. Y ke BPM /posyandu kurang lebih 500m. Ny. Y mengalami bendungan ASI yang ditandai dengan rasa nyeri pada payudara, payudara bengkak, dan kenaikan suhu badan 38C.

## 2. Hasil Penelitian

Penerapan ini dilakukan di BPM Kelurahan Potronayan, proses mendapatkan responden dengan cara wawancara langsung kepada pasien post partum serta menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yang kemudian penulis mendapatkan data pengkajian. Penulis menjelaskan etika penelitian dan pasien menandatangani lembar persetujuan serta penulis melakukan kontrak waktu untuk pelaksanaan penerapan.

Berdasarkan pengkajian hari pertama post partum didapatkan data Ny. Y mengatakan ASI yang keluar hanya sedikit, payudara terasa nyeri dan bengkak, suhu tubuh naik menjadi 38C, bayi tidur tidak nyenyak/sebentar-sebentar bangun, bayi tidak kuat menyusu, saat areola di tekan kedepan ASI yang keluar hanya sedikit, frekuensi menyusui kurang dan IMD (Insiasi Menyusi Dini) hanya dilakukan sebentar. Ny. Y juga mengatakan setelah melahirkan makannya tidak terlalu banyak dengan porsi nasi, sayur, dan lauk secukupnya. Saat ini ASI Ny. Y sudah keluar lancar dan bayi sudah kuat menyusu.

Sebelum dilakukan implementasi peneliti mengajarkan terlebih dahulu langkah-langkah *Massage* payudara serta mengukur atau mencatat dalam lembar observasi, setelah melakukan tindakan *Massage* payudara peneliti kembali melakukan pengukuran dengan hasil pengukuran ditulis atau dicatat kembali dalam lembar observasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh dari *Massage* payudara terhadap bendungan ASI pada ibu post partum. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan penerapan *Massage* payudara pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI.

### 1. Bendungan ASI sebelum dilakukan penerapan *Massage* Payudara pada ibu post partum

Table 3.1 Bendungan ASI sebelum dilakukan *Massage* Payudara

No	Nama	Tanggal	Sebelum
1	Ny. I	21 Juli 2023	Payudara kanan : Terbendung (ASI tidak keluar) Payudara kiri : Terbendung (ASI tidak keluar)
		22 Juli 2023	Payudara kanan : Terbendung (ASI keluar sedikit) Payudara kiri : Terbendung (ASI keluar sedikit)
		23 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)
2	Ny. Y	21 Juli 2023	Payudara kanan : Terbung (ASI keluar sedikit) Payudara kiri : Terbung (ASI keluar sedikit)
		22 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)
		23 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 3.1 bendungan ASI pada responden intervensi sebelum dilakukan penerapan *Massage* Payudara terlihat kedua responden termasuk dalam bendungan ASI dengan ketidaklancaran atau kesulitan dalam pengeluaran ASI.

2. Bendungan ASI setelah dilakukan *Massage* Payudara pada ibu post partum

Tabel 3.2 Bendungan ASI sesudah dilakukan penerapan *Massage* Payudara

No	Nama	Tanggal	Sesudah
1	Ny. I	21 Juli 2023	Payudara kanan : Terbendung (ASI keluar sedikit) Payudara kiri : Terbendung (ASI keluar sedikit)
		22 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)
		23 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)
2	Ny. Y	21 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)
		22 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)
		23 Juli 2023	Payudara kanan : Tidak terbung (ASI keluar lancar) Payudara kiri : Tidak terbung (ASI keluar lancar)

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 4.2 bendungan ASI pada responden intervensi sesudah dilakukan *Massage* Payudara, kedua responden termasuk dalam pengeluaran ASI lancar dengan penurunan bendungan ASI.

3. Perkembangan bendungan ASI sebelum dan sesudah dilakukan *Massage* Payudara pada ibu post partum

Tabel 3.3 Perkembangan Bendungan ASI sebelum dan sesudah dilakukan *Massage* Payudara

No	Nama Responden	Tanggal	Keterangan
1	Ny.I	I (21 juli 2023) Jam 07.00 WIB	Payudara kanan : Terbung (ASI tidak keluar) Payudara kiri : Terbung (ASI tidak keluar)
		( 21 juli 2023) Jam 16.00 WIB	Payudara kanan : Terbung (ASI keluar sedikit) Payudara kiri : Terbung (ASI keluar sedikit)
		II ( 22 Juli 2023) Jam 07.00 WIB	Payudara kanan : Terbung (ASI keluar sedikit) Payudara kiri : Terbung (ASI keluar sedikit)
		( 22 Juli 2023) Jam 16.00 WIB	Payudara kanan : Terbung (ASI keluar sedikit)

			Payudara kiri : Terbendung (ASI keluar sedikit)
		III ( 23 Juli 2023) Jam 07.00 WIB	Payudara kanan : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
		( 23 Juli 2023) Jam 16.00 WIB	Payudara kiri : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
			Payudara kanan : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
2	Ny. Y	I (21 Juli 2023) Jam 07.30 WIB	Payudara kiri : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
		(21 Juli 2023) Jam 16.30 WIB	Payudara kanan : Terbendung (ASI keluar sedikit)
			Payudara kiri : Terbendung (ASI keluar sedikit)
			Payudara kanan : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
		II (22 Juli 2023) Jam 07.30 WIB	Payudara kiri : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
		(21 Juli 2023) Jam 16.30 WIB	Payudara kanan : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
			Payudara kiri : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
		III (23 juli 2023) Jam 07.30 WIB	Payudara kanan : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
		(23 Juli 2023) Jam 16.30 WIB	Payudara kiri : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
			Payudara kanan : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)
			Payudara kiri : Tidak terbendung (ASI keluar lancar)

*Sumber : Data Primer*

Berdasarkan table 4.3 perubahan Bendungan ASI setelah dilakukan penerapan *Massage* Payudara antara Ny. I dan Ny. Y yaitu pada hari pertama Ny. I masih mengalami bendungan ASI dengan tidak keluarnya ASI pada pagi hari dan saat sore hari masih terjadi bendungan ASI dengan adanya pengeluaran ASI tetapi sedikit sedangkan pada Ny. Y juga masih mengalami Bendungan ASI dengan keluarnya ASI hanya sedikit dan pada sore hari terjadi penurunan bendungan ASI dengan ASI keluar lancar, kemudian pada hari kedua Ny. I pada bendungan ASI menurun tetapi ASI hanya keluar sedikit di pagi hari dan saat sore hari bendungan ASI mengalami penurunan dengan ASI keluar lancar sedangkan pada Ny. Y sudah tidak mengalami bendungan ASI dan pengeluaran ASI mulai lancar pada pagi hari dan saat sore hari ASI keluar lancar dan tidak adanya bendungan ASI, pada hari ketiga Ny. I sudah tidak mengalami bendungan ASI dan pengeluaran ASI sudah mulai lancar pada pagi hari dan saat sore hari ASI keluar lancar sedangkan pada Ny. Y sudah tidak mengalami Bendungan ASI dan pengeluaran ASI mengalami peningkatan kelancaran pada pagi hari dan saat sore hari ASI terus mengalami peningkatan kelancaran.

4. Perbedaan perubahan bendungan ASI pada ibu post partum sebelum dan sesudah dilakukan *Massage* Payudara

Tabel 3.4 Perbedaan bendungan ASI pada Ny. I dan N.y Y sebelum dan sesudah dilakukan *Massage* Payudara

No	Nama Responden	Sebelum dilakukan <i>Massage</i> Payudara	dilakukan	Setelah dilakukan <i>Massage</i> Payudara	Keterangan
1	Ny. I	Payudara kanan	: Terbendung (ASI tidak keluar)	: Tidak terbendung (ASI keluar lancar)	Bendungan ASI menurun
		Payudara kiri	: Terbendung (ASI tidak keluar)	: Tidak terbendung (ASI keluar lancar)	Bendungan ASI menurun
2	Ny. Y	Payudara kanan	: Terbendung (ASI keluar sedikit)	: Tidak terbendung (ASI keluar lancar)	Bendungan ASI menurun
		Payudara kiri	: Terbendung (ASI keluar sedikit)	: Tidak terbendung (ASI keluar lancar)	Bendungan ASI menurun

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 4.4 penerapan *Massage* Payudara terhadap bendungan ASI yang dilakukan pada Ny. I dan Ny. Y selama 3 hari didapatkan hasil bendungan ASI menurun dari yang sebelum dilakukan penerapan Ny. I terdapat bendungan ASI dan sesudah dilakukan penerapan bendungan ASI menurun dan Ny. Y yang sebelum dilakukan *Massage* Payudara terdapat bendungan ASI dan sesudah dilakukan penerapan bendungan ASI mengalami penurunan. Dari hasil tersebut didapatkan perbedaan penurunan bendungan ASI pada kedua responden yaitu Ny. Y mengalami penurunan lebih cepat dibandingkan dengan Ny. I yaitu pada hari kedua di tanggal 22 Juli 2023 Ny. Y sudah tidak mengalami bendungan ASI sedangkan Ny. I masih mengalami bendungan ASI.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penerapan *Massage* Payudara yang telah dilaksanakan pada kedua responden di wilayah Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali pada Ibu Post Partum yaitu Ny. I 25 tahun dan Ny. Y 23 tahun dengan bendungan ASI, maka pada bab ini peneliti akan membahas lebih lanjut dengan tujuan untuk menginterpretasi data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dan penelitian sebelumnya.

1. Hasil pengukuran Bendungan ASI sebelum dilakukan *Massage* Payudara

Hasil pengukuran bendungan ASI pada Ny. I sebelum dilakukan *Massage* Payudara didapatkan hasil terdapat bendungan ASI. Hasil data wawancara responden pertama yaitu Ny. I berusia 25 tahun dengan riwayat obstetri P1A0 pendidikan SMA, Berat badan 50kg, mengatakan ASI nya belum keluar dari hari pertama setelah persalinan, bayinya rewel, frekuensi menyusui kurang, nyeri pada payudara, payudara bengkak, responden mengatakan bingung karena ASInya tidak mau keluar dan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) hanya dilakukan sebentar. Ny. I juga mengatakan jika setelah melahirkan dia tidak nafsu makan, ia juga diberikan mertuanya sayur daun katuk dan ia tidak suka makan sayur. Pada payudara Ny. I saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan kedua payudara bengkak, dan terlihat mengkilap, serta puting susu datar, dan Ny. I merasakan nyeri pada payudara sejak hari pertama melahirkan. Ny. I belum pernah mencoba upaya apapun untuk mengatasi bendungan ASInya karena Ny. I juga belum mengetahui tentang *Massage* payudara.

Masalah yang dialami oleh responden sesuai dengan teori yang dikemukakan Nurul et al., (2021), bendungan ASI adalah pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan



limfatik sehingga menyebabkan rasa nyeri dan kenaikan suhu badan. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi apabila ibu memiliki kelainan pada puting susu misalnya puting susu datar, terbenam, dan cekung. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan.

Hasil pengukuran bendungan ASI pada responden kedua yaitu Ny. Y didapatkan hasil terdapat bendungan ASI dan asi hanya keluar sedikit dari data hasil wawancara bahwa Ny. Y berusia 23 tahun dengan riwayat obstetri P1A0 Pendidikan SMA, berat badan 60kg, mengatakan ASI yang keluar hanya sedikit, payudara terasa nyeri dan bengkak, suhu tubuh naik menjadi 38C, bayi tidur tidak nyenyak/sebentar-sebentar bangun, bayi tidak kuat menyusu, saat areola di tekan kedepan ASI yang keluar hanya sedikit, frekuensi menyusui kurang dan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) hanya dilakukan sebentar. Ny. Y juga mengatakan setelah melahirkan makannya tidak terlalu banyak dengan porsi nasi, sayur, dan lauk secukupnya.

Bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusui pada ibunya. Gangguan ini dapat menjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif dan apabila tidak segera ditangani maka akan menyebabkan Bendungan ASI pada Payudara, Pembendungan ASI dapat terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan (Sri dan Nurrahmaton., 2020).

## 2. Hasil pengukuran Bendungan ASI setelah dilakukan penerapan Massage Payudara

Berdasarkan data yang diperoleh, setelah dilakukan penerapan Massage Payudara pada Ny. I dan Ny. Y di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 21 juli-23 juli 2023, didapatkan hasil pengukuran bendungan ASI pada Ny. I dan Ny. Y sesudah dilakukan Massage Payudara mengalami penurunan dan terjadi pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil penerapan Massage Payudara pada Ny. I dan Ny. Y bendungan ASI mengalami penurunan sesudah dilakukan Massage Payudara yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari dengan durasi selama 15 menit dan dilakukan selama 3 hari setiap pagi dan sore bermanfaat dalam membantu mengatasi bendungan ASI pada ibu post partum. Massage Payudara merupakan perawatan payudara dengan memijat secara halus seluruh permukaan payudara menggunakan tangan sendiri atau dengan bantuan bidan maupun perawat. Perawatan payudara dilakukan pada hari ke dua setelah melahirkan minimal dua kali dalam 1 hari (Mulyawati, 2021). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Massage Payudara yaitu perawatan payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk mendukung produksi ASI dan untuk memperlancar pengeluaran ASI.

## 3. Hasil perkembangan/perubahan bendungan ASI sebelum dan sesudah dilakukan Massage Payudara

Hasil perkembangan perubahan bendungan ASI sebelum dan sesudah penerapan Massage Payudara yang dilakukan di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali selama 3 hari berturut-turut pada Ny. I dan Ny. Y yang mengalami bendungan ASI dan sedangkan sesudah dilakukan Massage Payudara bendungan ASI mengalami perubahan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan bendungan ASI pada Ny. I dan Ny. Y dibuktikan dengan adanya pengeluaran ASI dengan rata-rata penurunan pada kedua responden yaitu 1 tingkat pada setiap harinya. Setelah dilakukan Massage Payudara penulis menyatakan bahwa terdapat penurunan bendungan ASI sebelum dan sesudah dilakukan Massage Payudara.

Massage payudara bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu sehingga terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusu dan dapat menyusu dengan baik, mengurangi risiko luka saat bayi menyusu, merangsang kelenjar air susu sehingga produksi asi menjadi lancar, mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya, untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara, dan mencegah penyumbatan pada payudara (Arlenti et al., 2022).

---

Nutrisi untuk ibu setelah melahirkan sangat penting karena dapat mempercepat penyembuhan dan menambah produksi ASI. Pada ibu post partum dianjurkan untuk meminum air putih kurang lebih 3 liter dalam 1 hari, mengonsumsi vitamin A, tambahan kalori 500 dalam setiap harinya, dan diet seimbang cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan juga mineral (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

#### 4. Hasil perbandingan akhir antara 2 responden

Hasil perbandingan antara 2 responden yaitu Ny. I dan Ny. Y sebelum dilakukan *Massage* payudara terdapat bendungan ASI dan ASI susah keluar dan sesudah dilakukan penerapan *Massage* Payudara menunjukkan hasil bahwa bendungan ASI mengalami penurunan dengan adanya pengeluaran ASI dan penurunan pembengkakan. dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bendungan ASI mengalami penurunan. Dikatakan bendungan ASI mengalami penurunan ditandai dengan ASI yang mudah keluar saat areola ditekan ke depan ,payudara tidak mengalami pembengkakan. Sebelum dilakukan *Massage* Payudara ASI Ny. I tidak dapat keluar dan setelah dilakukan *Massage* Payudara ASI Ny. I dapat keluar bila areola payudara ditekan ke depan dan dilihat dari bayi yang sering rewel setelah Ny. I dilakukan *Massage* Payudara bayi dapat tenang tertidur selama 2 jam atau lebih dan bayi tidak rewel. Hal ini menunjukkan bahwa bayi akan sering tidur dan tidak rewel apabila bayi kenyang.

Hasil penelitian pada Ny. Y sebelum dilakukan *Massage* Payudara ASI hanya keluar sedikit dan terdapat bendungan ASI dan setelah dilakukan *Massage* Payudara bendungan ASI mengalami penurunan dan ASI dapat keluar dengan lancar apabila areola payudara di tekan ke depan dan dilihat dari frekuensi menyusui, setelah dilakukan *Massage* Payudara Ny. Y bisa lebih sering dalam menyusui bayinya dengan durasi yang lebih lama dari biasanya dan setiap 2 jam bayi akan selalu di bangunkan untuk menyusu. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi menyusui bayi Ny. Y bertambah yang berarti pengeluaran ASI juga bertambah. Hal ini merupakan salah satu indikator bayi cukup ASI dilihat dari segi ibu yaitu bayi dapat menyusu pada satu payudara sampai puas dan tenang serta ibu menyusui bayinya tanpa jadwal (sesuai kebutuhan bayi setiap 2 jam). Berdasarkan teori dari Sri & Nurarahmaton (2020) Bendungan ASI juga dapat terjadi dikarenakan faktor frekuensi pemberian ASI yang tidak teratur. Frekuensi dan durasi pemberian ASI mempunyai hubungan dengan terjadinya bendungan ASI pada Ibu nifas karena pada payudara terdapat vena limpatik yang mengalirkan produksi air susu, jika frekuensi dan durasi pemberian ASI optimal, maka pengosongan payudara dapat secara sempurna, aliran vena limpatik lancar, sehingga mencegah terjadinya payudara bengkak atau bendungan ASI pada payudara.

Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan *Massage* Payudara terjadi bendungan ASI dengan tidak adanya pengeluaran ASI dan setelah dilakukan *Massage* Payudara bendungan ASI menurun dan ASI dapat keluar lancar, sehingga *Massage* Payudara dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi bendungan ASI dan ketidaklancaran ASI yang terbukti untuk menurunkan bendungan ASI dan meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum. Hal ini sesuai dengan teori Ahmad (2021) Keberhasilan seorang Ibu melakukan *Massage* payudara dipengaruhi oleh pengetahuan dari ibunya sendiri tentang manfaat perawatan payudara yang baik, kepatuhan Ibu dalam melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan dan juga peran aktif dari tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang baik. Adapun pelaksanaan pada tindakan *Massage* Payudara post partum ini biasanya dilakukan pada hari ke 1 – 2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari pada pagi dan sore hari sebelum mandi. Manfaat dari masae payudara post partum sendiri yaitu untuk melancarkan refleks pengeluaran ASI atau refleks let down, cara efektif meningkatkan volume ASI, serta mencegah bendungan payudara bengkak.

#### c. Keterbatasan

Hasil penelitian ini tidaklah lepas dari keterbatasan dalam pelaksanaan penerapan *Massage* Payudara di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali, beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti adalah keterbatasan waktu pengkajian yang tidak sama antar kedua responden yang di karenakan menyesuaikan waktu persalinan dan menunggu responden yang sesuai dengan kriteria. Keterbatasan yang lain yang dialami peneliti adalah adanya kelemahan dari peneliti karena dalam

pengisian lembar observasi tidak di dampingi dan dijelaskan terlebih dahulu kepada responden dan juga penerapan yang dilakukan peneliti tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan di definisi operasional karena peneliti hanya menerapkan sesuai dengan SOP yang ada.

## SIMPULAN

Setelah dilakukan penerapan *Massage* Payudara pada kedua responden yaitu Ny. I dan Ny. Y selama 3 hari, pelaksanaan *Massage* Payudara yang dilakukan sesuai standar operasional prosedur yang ada. Keberhasilan *Massage* Payudara yang telah dilakukan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu kepatuhan, keyakinan, serta pemahaman dari instruksi yang telah diberikan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan lembar observasi pengukuran bendungan ASI. Dari peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Sebelum dilakukan penerapan *Massage* Payudara data yang didapatkan dari responden pertama yaitu Ny. I mengalami bendungan ASI dan tidak keluarnya ASI sedangkan Ny. Y juga mengalami bendungan ASI dengan ASI yang hanya keluar sedikit.
2. Setelah dilakukan penerapan *Massage* Payudara selama 3 hari, bendungan ASI Ny. I mengalami penurunan dengan keluarnya ASI dan pada Ny. Y juga mengalami penurunan bendungan ASI dan pengeluaran ASI lancar.
3. Perkembangan penurunan bendungan ASI sebelum dan sesudah penerapan *Massage* payudara mengalami penurunan bendungan ASI pada Ny. I dengan rata-rata penurunan 1 tingkat setiap harinya, dan Ny. Y dengan rata-rata 1 tingkat setiap harinya.
4. Terdapat perbedaan perubahan bendungan ASI dan pengeluaran ASI sesudah dilakukan penerapan *Massage* Payudara terhadap kedua responden yaitu Ny. I dan Ny. Y dari yang sebelumnya terjadi bendungan ASI dengan pengeluaran ASI tidak lancar menjadi pengeluaran ASI lancar dan bendungan ASI menurun.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang dapat bermanfaat, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Responden  
Responden dapat menerapkan teknik *Massage* Payudara ini secara mandiri, maksimal, efektif dan berulang sehingga dapat lebih meningkatkan kelancaran ASI dan mencegah terjadinya Bendungan ASI.
2. Bagi Keluarga  
Dapat mengingatkan kepada responden dan mengedukasi mengenai Teknik *Massage* Payudara kepada keluarga lain yang mengalami Bendungan ASI.
3. Bagi Masyarakat  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi. Masyarakat dapat memanfaatkan teknik *Massage* Payudara inin sebagai alternative untuk mengatasi Bendungan ASI.
4. Bagi Kader Kesehatan  
Diharapkan bagi petugas kesehatan, terutama bidan dan perawat maternitas agar dapat menjadi fasilitator pada ibu post partum yang mengalami masalah Bendungan ASI sehingga dapat melakukan teknik *Massage* Payudara untuk membantu mengatasi masalah tersebut.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memodifikasi dengan metode lain dan memanfaatkan pengetahuan, keterampilan, dan waktu seefektif mungkin, sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan kepada pasien seoptimal mungkin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arlenti, L., Rismayani, R., Nababan, L., Oktavia, R., & Mayumi, C. (2022). Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. *Jurnal Besemah*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v1i1.41>
- Aisaroh. N., Sutrisminah. E., Widayati. 2018. Model Penerapan Kebijakan ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja. Semarang : UNISULA PRESS.
- Aritonang. J., Simanjuntak. Y. T. O. 2021. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-Kisi Soal Ujian Kompetensi. Yogyakarta : CV Budi Utama
- Astuti, S, Justiana, D, T, R, Rahmiati, L, Susanti, I, A. 2015. ASUHAN Kebidanan Nifas dan Menyusui. Penerbit Erlangga : Bandung.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>
- Fikawati, S, Syafiq, A, Karima, K. 2015. Gizi Ibu Dan Bayi. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada. file:///C:/Users/user/Downloads/2577-7599-1-SM.pdf
- Fitria., Wardita. Y., Ningsih.H.A. 2020. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Primipara Tentang Perawatan Payudara Di Puskesmas Saronggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5 (1). 25-30.
- Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Primipara tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Saronggi.pdf
- Meliani.,Mardiah.S.S.,Mardiani.D.E., 2020 Pengaruh Teknik Memandikan Bayi Melalui Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* Vol 16 no 2.
- Mufidaturrosida, A. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif. *Ovary Midwifery Journal* , 001, 1–7.
- Mulyawati. D. 2021. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Breast Care Dan Pijat Oksitosin Pada Masa Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(2),192-198.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 87–94.
- Nisak, M., & Susanti, E. T. (2019). No Title No Title No Title. 5, 1–23. Nurahmawati. D., Mulazimah., Ikawati. Y. 2020. Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Bidan Pintar* 1(2), 136-149.
- Nurriszka, R. H., & Wenny, D. M. (2022). Pelatihan Perawatan Payudara dengan Media Phantom Sebagai Treatment Keberhasilan ASI Eksklusif. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 122–127. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4293>
- Nurrohmah, A. 2021. Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas. Surakarta.
- Ramadihina, A. R., Romlah, S. N., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Masda*, 4(1), 49–55.
- Risnawati, I, Trisanti, I. 2018. Efek Teknik Marmet Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 11(10), 27-34.
- Sri Juliani, N. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 16-29.
- Wahyuni, T, E, Purnami, W, R. 2020. Kombinasi Massage Nape Dan Teknik Marmet Terhadap Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 236-242.
- Wahyuningsih. S. 2019. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Wulan, S dan Gurusinga, R. Pengaruh perawatan payudara (breast care) terhadap volume ASI pada ibu post partum (nifas) di RSUD deli Serbang Sumut tahun 2017. *J . ilmu kebidan.*