

## EFEKTIVITAS PERAWATAN PAYUDARA (*BREAST CARE*) TERHADAP PEMBENGGAKAN PAYUDARA (*BREAST ENGORGEMENT*) PADA IBU MENYUSUI

Ranny Septiani<sup>1\*</sup>, Sumiyati<sup>2</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang  
\*Korespondensi email : rannyseptiani@poltekkes-tjk.ac.id

### **ABSTRACT : EFFECTIVENESS OF BREAST CARE ON BREAST ENGORGEMENT IN BREAST WOMEN**

*Background : Breast engorgement is an unpleasant physiological condition characterized by swelling and pain in the breast that occurs due to an increase in breast milk volume, and lymphatic and vascular congestion. Swelling of the breasts is caused by delays in breastfeeding early, breast milk is not often issued and there is a time limit when breastfeeding. Swelling of the breasts also causes the mother to stop breastfeeding because the breasts feel sore, uncomfortable when breastfeeding and the breastfeeding process is stopped so as not to transmit the disease to her child.*

*Objective: This study aims to determine the effectiveness of breast care on breast engorgement in breastfeeding mothers.*

*Methods: This study used a quasi-experimental design, one group with Pre-test and Post-Test without Control Group Design. The subjects of this study were post partum mothers who experienced breast swelling. The population in this study were all breastfeeding mothers in Pringsewu Regency. The research subjects were 16 people. The sampling technique in this study was non-probability sampling with consecutive sampling type. The instrument assesses the scale of breast engorgement using the Six Point Engorgement Scale (SPES). Analysis of research data was carried out using univariate analysis and bivariate analysis using Wocoxon Sign rank statistical test.*

*Results: The results of the research conducted on 16 respondents found that there was a significant difference between the scores of breast engorgement before and after the intervention in the form of breast care. The statistical test results showed that the Asymp Sig (2-tiled) value was 0.000, which means  $< 0, 05$ . Then the results obtained by breastfeeding mothers with breast engorgement (breast care) have differences before and after the intervention.*

*Conclusion: breast care is effective against breast swelling in nursing mothers.*

*Suggestion: Midwives can provide education, training and services for breast care for mothers from pregnancy to the puerperium.*

*Keyword : Breast Engorgement; breast care; breast.*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vascular. Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan dalam menyusui dini, ASI yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu saat menyusui. Pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui dan proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas perawatan payudara(Breast care) terhadap pembengkakan payudara (Breast Engorgement) pada ibu menyusui.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment, one group* dengan *Pre test and Post Test Without Control Group Design*. Subjek penelitian ini yaitu ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di wilayah Kabupaten Pringsewu. Subjek penelitian berjumlah 16 orang Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *non probability* sampling jenis consecutive sampling. Instrument menilai skala pembengkakan payudara dengan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES). Analisis data penelitian dilakukan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistic Wocoxon Sign rank.

Hasil: Hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 16 responden didapatkan bahwa ada perbedaan bermakna antara nilai skor pembengkakan payudara sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa perawatan payudara

(Breast Care) Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig (2-tailed) 0,000 yang berarti  $< 0,05$ . Maka didapat hasil ibu menyusui dengan pembengkakan payudara (*breast care*) memiliki perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Simpulan: perawatan payudara efektif terhadap pembengkakan payudara pada ibu menyusui.

Saran: bidan dapat melakukan edukasi, pelatihan dan pelayanan tindakan perawatan payudara pada ibu sejak masa kehamilan hingga masa nifas

Kata Kunci : Pembengkakan; Perawatan; payudara

## PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, karena bayi diberi ASI secara eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik sehingga jarang menderita sakit dan terhindar dari masalah gizi dibandingkan bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif. Asupan ASI yang kurang mengakibatkan kebutuhan gizi pada bayi menjadi tidak seimbang, ketidakseimbangan pemenuhan asupan gizi akan mengakibatkan dampak buruk dikemudian hari yaitu kualitas sumber daya manusia yang buruk yang ditandai dengan tumbuh kembang bayi yang tidak optimal. (Bahriyah, 2017).

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 36 persen dan masih berada di bawah target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan WHO yaitu 50%. Di Indonesia menurut data profil kesehatan Indonesia (2019) secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada tahun 2019 adalah 67,74% meskipun demikian sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI.

Di Provinsi Lampung, ASI eksklusif hanya mencapai 69,3% masih jauh dibawah target yang diharapkan yaitu 80%. Kabupaten Pringsewu merupakan salah satu kabupaten yang ada di Provinsi Lampung yang mengalami peningkatan 1,24% prevalensi kekerdilan pada tahun 2019. Persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019 telah mencapai target cakupan Provinsi Lampung sebesar 80,8%. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019 diperoleh cakupan kunjungan pelayanan ibu nifas di Provinsi Lampung hanya sebesar 90,5% masih dibawah target yang diharapkan yaitu 95% sedangkan Kabupaten Pringsewu memiliki cakupan yaitu 92,78% (Profil Kesehatan Lampung, 2019).

Salah satu penyebab hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah terjadinya masalah-

masalah menyusui terutama masalah pada payudara. Salah satunya adalah pembengkakan payudara (*engorgement*). Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular (Thomas, Chhugani, & Thokchom, 2017). Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan dalam menyusui dini, ASI yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu saat menyusui (Wahyuni, 2018). Pembengkakan payudara 90% terjadi pada ibu yang melahirkan pertama kali, terjadinya pembengkakan sering pada hari kedua sampai hari keempat setelah melahirkan,.

Prevalensi masalah menyusui sangat tinggi dengan insiden kejadian pembengkakan payudara didunia adalah 1:8000 (John, Cordeiro, Manjima, Gopinath, & Tamrakar, 2015). Data WHO tahun 2015 di Amerika Serikat, persentase perempuan menyusui yang mengalami pembengkakan payudara rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang (WHO, 2015; Meihartati, 2017). Data dari Depkes RI (2012) menunjukkan angka pembengkakan payudara di Indonesia berdasarkan penelitian terbanyak ditemukan pada ibu-ibu bekerja yaitu sebanyak 16% dari ibu yang menyusui (Depkes RI, 2012; Yanti, 2017). Selain itu pembengkakan payudara terjadi 253 kali (48%) lebih tinggi pada primipara (Keila, Telma, & Claudia, 2009; Zuhana, 2017).

Pembengkakan payudara terjadi karena peningkatan produksi air susu melebihi kapasitas penyimpanan. Pembengkakan payudara dapat terjadi pada awal-awal masa menyusui bahkan dapat terjadi pada saat proses menyusui (Cunningham, 2013). Pembengkakan payudara sebenarnya adalah fisiologis yang dapat dialami ibu post partum tetapi jika tidak mendapatkan penanganan yang baik dan segera dapat berlanjut menjadi lebih parah (Walker, 2008) Pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan menganggap jika

payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani, Wijayanti, & Widyastutik, 2018).

Pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani, Wijayanti, & Widyastutik, 2018). Jika masalah pembengkakan payudara ini tidak teratasi dapat menimbulkan peradangan payudara atau mastitis. Upaya pencegahan dan penanganan pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan salah satunya adalah perawatan payudara (Breast care) dengan cara kompres hangat dikombinasikan dengan pijatan (Zuhana, 2017). perawatan payudara (Breast care) merupakan salah satu cara merawat payudara yang dilakukan pada masa kehamilan atau masa nifas (Rustam, 2009). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas perawatan payudara (Breast care) dalam mengurangi pembengkakan payudara (Breast engorgement) pada ibu menyusui.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment, one group* dengan *Pre test and Post Test Without Control Group Design* yang merupakan metode penelitian untuk mengetahui efektifitas intervensi pada kelompok eksperimen dengan intervensi berupa perawatan payudara. Kelompok ini diobservasi untuk menilai skala pembengkakan payudara dengan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES).

Subjek penelitian ini yaitu ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di wilayah Kabupaten Pringsewu. Subjek penelitian berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *non probability* sampling jenis *consecutive* sampling dengan kriteria inklusi : (a) Ibu menyusui dengan pembengkakan payudara (b) ibu sedang menyusui bayinya. Kriteria eksklusi : (a) ibu

dalam pengobatan penekanan laktasi (b) ibu mengalami mastitis, abses payudara (c) Ibu terdiagnosis kanker payudara. Perawatan payudara dilakukan pada ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara dilakukan 2 x sehari (pagi dan sore hari) sebelum mandi dengan waktu 30 menit selama 3 hari berturut-turut.

Instrument pengumpulan data primer yang digunakan yaitu lembar inform consent, lembar observasi sebelum tes (Pre-test) dan sesudah tes (Post-test) dan instrument penilaian pembengkakan payudara sebelum intervensi pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dengan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES). Analisis data penelitian dilakukan dengan bantuan komputerisasi menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wocoxon Sign rank*.

#### **HASIL PENELITIAN**

##### **Analisa Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran dari distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi : umur, pendidikan, status bekerja, paritas, jenis persalinan, keadaan puting payudara, mulai bengkak, perawatan payudara saat hamil dan riwayat bengkak payudara.

##### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik 16 responden didapatkan hasil sebagian besar responden : berusia 20 – 35 tahun yaitu 13 orang (81,25 %), berpendidikan menengah yaitu 13 orang (81,25%), ibu tidak bekerja 15 orang (93,75 %), ibu dengan paritas lebih dari 1 sejumlah 9 orang (%), ibu melahirkan secara normal pervaginam sebanyak 14 orang (87,5 %), keadaan puting payudaranya normal (menonjol) sebanyak 13 orang (81,25 %), mulai mengalami bengkak > 3 hari sebanyak 11 orang (68,75%), tidak melakukan perawatan payudara saat hamil sebanyak 12 orang (75 %), mempunyai riwayat bengkak payudara sebelumnya sebanyak 11 orang (68,75 %).

Tabel 1  
Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur	20 – 35 Tahun	13	81,25
	< 20 / > 35 Tahun	3	18,75
Pendidikan	Dasar	2	12,5
	Menengah (SMP/SMA)	13	81,25
	Tinggi (DI/DIII/S1/S2)	1	6,25
Status Bekerja	Bekerja	1	6,25
	Tidak Bekerja	15	93,75
Paritas	1	9	56,25
	Lebih dari 1	7	43,75
Jenis Persalinan	Normal	14	87,5
	SC	2	12,5
Keadaan Puting Payudara	Normal (Menonjol)	13	81,25
	Tidak Normal (Mendatar)	3	18,75
Hari Mulai Bengkak	≤ 3 hari	5	31,25
	> 3 hari	11	68,75
Perawatan Payudara saat Hamil	Perawatan	4	25
	Tidak Perawatan	12	75
Riwayat Bengkak Payudara	Pernah	8	68,75
	Tidak Pernah	5	31,25

### Analisis Skor Pembengkakan Payudara

Pada penelitian ini didapatkan 16 sampel yang memenuhi kriteria untuk diberikan intervensi perawatan payudara (breast care). Setiap responden akan dilakukan pengukuran skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah intervensi yang hasil dari skor sebelum dan sesudah diberi intervensi akan dibandingkan dan dilihat hasil perubahannya. Hasil perubahan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok tersebut dapat dilihat dalam tabel dibawah.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai presentase perbedaan skor pembengkakan payudara pre intervensi dan post intervensi perawatan payudara (Breast Care). Dari total sampel

sebanyak 16 terdapat 14 sampel yang mengalami penurunan dan 2 sampel yang mempunyai skor tetap yang seluruhnya pada kelompok breast care.

Tabel 2  
Perbedaan skala skor pembengkakan payudara

Perbedaan skala Pembengkakan Pre dan post	Breast Care		Total
	N	%	
Turun	14	87,5	14
Naik	0	0	0
Tetap	2	12,5	2

Tabel 3.  
Distribusi Skala Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah perawatan payudara

Nilai	N	Min	Max	Rata-Rata	Standar Deviasi
Pre Breast Care	16	3	5	3,87	0,619
Post Breast Care	16	1	3	2,25	0,577

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa nilai skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perawatan payudara (Breast Care) pada payudara ibu menyusui berjumlah 16 orang. Nilai skor rata-rata pembengkakan payudara sebelum dilakukan perawatan payudara (Breast Care) sebesar 3,87 dengan standar deviasi sebesar 0,619, dengan nilai paling kecil 3 dan nilai paling besar 5.

Sedangkan Nilai skor rata-rata pembengkakan payudara setelah dilakukan perawatan payudara (Breast Care) sebesar 2,25 dengan standar deviasi sebesar 0,577 adalah 0,655, dengan nilai paling kecil 1 dan nilai paling besar 3.

### Analisa Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap

pembengkakan payudara yang digambarkan pada tabel 4.

**Tabel.4**  
**Hasil Uji Wilcoxon Perawatan payudara (Breast care)**

Nilai	Mean	Selisih	Z hitung	p
Pre Breast Care	3,87			
Post Breast Care	2,25	1,62	-3.376	0,000

Tabel diatas menunjukkan hasil skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perawatan payudara (breast care) mempunyai nilai  $p = 0,000$  yang artinya  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan kelompok ibu menyusui dengan pembengkakan payudara (breast care) memiliki perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Maka dapat dikatakan ada pengaruh perawatan payudara (breast care) terhadap pembengkakan payudara artinya perawatan payudara (Breast care) pada payudara efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu menyusui.

#### PEMBAHASAN

Hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 16 responden didapatkan bahwa ada perbedaan bermakna antara nilai skor pembengkakan payudara sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa perawatan payudara (Breast Care) Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig (2-tiled) 0,000 yang berarti  $< 0,05$ . Berarti perawatan payudara efektif terhadap pembengkakan payudara pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian diatas perawatan payudara dapat menurunkan pembengkakan payudara hal ini ditunjukkan dari 16 responden ibu yang mengalami pembengkakan 87,5% mengalami penurunan skor pembengkakan payudara. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulani, N., & Nababan, L. (2022) yang menyatakan perawatan yang dilakukan pada masa nifas dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan serta mengatasi masalah menyusui seperti pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara adalah pembengkakan air susu karena adanya penyempitan ductus lactoferin atau kelenjar susu yang tidak dikosongkan dengan sempurna, berakibat meningkatnya aliran vena dan limfe dari saluran laktasi. Payudara yang bengkak ini menyebabkan rasa nyeri disertai kenaikan suhu tubuh, payudara berwarna merah, teraba adanya benjolan, payudara bengkak, mengeras dan terasa nyeri Rutiani & Fitri, (2017). Pembengkakan payudara dapat dialami ibu

sejak awal masa menyusui ataupun sewaktu-waktu selama ibu menyusui. Secara umum payudara bengkak disebabkan oleh adanya sumbatan pada saluran ASI. Sumbatan ini bisa disebabkan oleh berbagai macam sebab seperti proses menyusui yang tidak efektif, hingga ketidaktepatan penggunaan bra seperti bra yang terlalu ketat maupun bra berkawat. Pembengkakan payudara dapat terjadi pada salah satu payudara maupun kedua payudara. Faktor penyebab terjadinya pembengkakan pada payudara ibu menyusui antara lain usia ibu, paritas, jenis persalinan, frekuensi menyusui, lama menyusui, nutrisi ibu dan faktor psikologi ibu (Alekseev et al.,2015)

Payudara yang mengalami pembengkakan sangat mengganggu proses menyusui karena menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani, Wijayanti, & Widyastutik, 2018). Pembengkakan payudara (Breast engorgement) yang tidak teratasi akan menyebabkan infeksi akut kelenjar air susu, mastitis, abses payudara sampai septicemia.(Lowdermil.et.al,2013).

Salah satu upaya untuk mengurangi masalah pada payudara selama menyusui adalah perawatan payudara atau breast care. Hal ini sesuai dengan penelitian Fauziah tahun 2017 menunjukkan supervisid breast care efektif mencegah pembengkakan payudara pada ibu nifas. Perawatan payudara yang dilakukan bertujuan agar payudara tetap dalam keadaan sehat dan tidak akan terjadi infeksi (Saryono, 2014). Perawatan payudara dapat dimulai saat masa kehamilan dengan tujuan sebagai upaya persiapan menyusui untuk mencegah masalah yang dapat timbul selama menyusui (Manuaba, 2010), sedangkan perawatan payudara saat masa nifas sebagai upaya merawat payudara selama menyusui meningkatkan produksi ASI serta untuk mengatasi berbagai masalah yang terjadi selama menyusui. Perawatan payudara dapat dilakukan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan karena sangat bermanfaat salah satunya

mencegah payudara bengkak (Anggraini, 2010). Perawatan payudara dapat dilakukan untuk membantu melemaskan dan membuat daerah sekitar payudara tidak kaku (Prasetyo,2009) dan mengontrol sirkulasi darah dan jaringan (Ciu,2010 dan Rajakumari,2015). Perawatan payudara dapat membantu mengurangi pembengkakan akibat akumulasi ASI di payudara yang menyebabkan payudara mengalami pembengkakan (Rajakumari,2015).

Perawatan payudara terdiri dari pijat payudara yang dikombinasikan dengan kompres hangat dan dingin (Bahiyatun,2013). Pemijatan payudara dapat dilakukan untuk mengatasi sumbatan ASI dengan melancarkan sumbatan yang terjadi pada ductus laktiferus dapat meningkatkan produksi ASI, mengurangi nyeri. Pemberian kompres hangat dan dingin digunakan untuk menurunkan suhu kulit payudara yang meningkat dikarenakan terjadi pembengkakan. Selain itu efek hangat juga dapat merangsang vasodilatasi ASI hingga merangsang oksitosin berproduksi, merangsang pengeluaran ASI serta meningkatkan aliran sehingga ketegangan jaringan pada payudara akan berkurang sedangkan kompres dingin bermanfaat untuk mengurangi pembengkakan/oedema sehingga nyeri berkurang (Aora et.al,2008). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa tujuan perawatan payudara dengan metode kombinasi pijatan serta kompres hangat dingin dapat mengatasi masalah pada menyusui salah satunya adalah pembengkakan payudara

Penelitian ini membuktikan perawatan payudara dapat meringankan pembengkakan payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian Witt et.al. (2016) dalam Lydianingsih (2018) yang menunjukkan terjadi penurunan skala pembengkakan payudara dengan penurunan skala pembengkakan dari 93% menjadi 7% setelah diberikan perawatan payudara pada ibu postpartum. Penelitian Rajakumari (2015) juga menyatakan pembengkakan payudara secara efektif dapat diatasi dengan perawatan payudara selama post partum. Penelitian Lydianingsih (2018) juga menyatakan perawatan payudara dan perah ASI sebagai terapi bendungan ASI dapat meringankan pembengkakan payudara, menerunkan derajat nyeri payudara serta dapat meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini juga sejalan dengan.

Hasil penelitian ini memberikan masukan dan informasi kepada ibu menyusui serta tenaga kesehatan tentang salah satu cara mengatasi masalah menyusui khususnya pembengkakan payudara dengan menggunakan metode non-farmakologis yaitu perawatan payudara sehingga

dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi ibu menyusui dan dapat menyebarkan informasi dengan cara memberikan edukasi, penyuluhan serta pelatihan kepada ibu hamil, ibu menyusui tentang perawatan payudara sebagai terapi pencegahan dan mengatasi pembengkakan payudara dan menerapkan dalam bentuk pelayanan bagi tenaga medis terutama bidan.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas perawatan payudara (*breast care*) terhadap pembengkakan payudara (*breast engorgement*) pada ibu menyusui yang telah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan perawatan payudara efektif untuk mengatasi pembengkakan payudara ditunjukkan dengan adanya penurunan skala pembengkakan payudara setelah diberikan intervensi perawatan payudara pada ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara.

#### SARAN

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat melakukan edukasi, pelatihan dan pelayanan tindakan perawatan payudara pada ibu sejak masa kehamilan hingga masa nifas untuk melakukan pencegahan maupun mengatasi masalah-masalah menyusui terutama pembengkakan payudara.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alekseev, N. P., Vladimir, I. I., & Nadezhda, T. E.(2015). Pathological postpartum breast engorgement: prediction, prevention, and resolution. *Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 10(4), 203 -208.
- Anggraeni, Y., 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. 1 ed. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Apriani, A., Wijayanti., &Widyastutik, D. (2018). Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*brassica oleracea var.capita*) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Maternal*, 2(4), 238-243.
- Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal, V.(2008). A Comparison of Cabbage Leaves vs. Hot and Cold Compresses in the Treatment of Breast Engorgement. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 33(3), 160 -162
- Bahiyatun., 2013. *Buku Ajar asuhan Kebidanan Nifas normal*. EGC, Jakarta

- Bahriyah, F., Putri, M., & Jaelani, A. K. (2017). Hubungan pekerjaan ibu terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi di wilayah kerja puskesmas sipayung. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 113-118.
- Chiu J.Y. et al., Effects of Gua-Sha Therapy on Breast Engorgement. A Randomized Controlled Trial Taiwan, 2010.
- Cunningham, 2013. *William Obstetri*. Jakarta: EGC
- Damayanti, E., Asmawati, A., & Dahrizal, D. (2021). Edukasi dan Supervisi Menyusui Dapat Mencegah Pembengkakan Payudara Ibu Paska Seksio Sesarea. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(2), 61-72.
- Dani Wijaya, P. W., Ichsan, B., & Med, M. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Depkes, R. I. (2012). Riset kesehatan dasar tahun 2012. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Badan Litbangkes RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung .(2019). Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019
- Fauziah, H. (2015). Efektivitas supervised breast care terhadap pencegahan pembengkakan payudara pada ibu nifas di rumah sakit wilayah Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Indonesia, K. R. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.
- John, L., Cordeiro, M. P., MG, Manjima., Gopinath, R., & Tamrakar, A. (2015). Knowledge regarding breast problems among antenatal mothers in a selected hospital, Mangaluru with view to develop an information booklet. *International Journal of Recent Scientific Research*, 6(9), 6228-6231
- Keila Formiga de Castro, Telma Ribeiro Garcia, Cláudia Maria Ramos Medeiros Souto. Intercorrências mamárias relacionadas à lactação: estudo envolvendo puérperas de uma maternidade pública de João Pessoa, PBMundo da Saúde, São Paulo: 2009;33(4):433-439.
- Lowdermil.et.al,2013 : Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, M. C. (2013). *Maternity nursing-revised reprint*. Elsevier Health Sciences.
- Lydianingsih (2018) : Lydianingsih, E. (2018). Pengaruh Pemberian Perawatan Payudara Sebagai Terapi Bendungan Asi Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara, Serta Jumlah Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsud Bangil Kabupaten Pasuruan (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Manuaba, 2010 : Manuaba, I. B. G. (1998). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan. EGC.
- Maulani, N., & Nababan, L. (2022). Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau (Piper Bettle L) Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Di Wilayah Puskesmas Jalan Gedang. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 35-40.
- Meihartati, T. (2017). Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 19-24
- Notoadmodjo, S. (2010). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rineka Cipta
- Prasetyo S.D., 2009. Buku Pintar ASI Eksklusif. Diva Press, Yogyakarta
- Prawirohardjo, Sarwono Ilmu kebidanan. Yayasan bina Pustaka. Jakarta. 2014
- Rajakumari., Muthulakshmi G., Soli T.K.A. Effectiveness of Breast Massage on reduction oof Breast Engorgement and Nipple Pain Among Postnatal Mothers. *Journal of Noursing (JON)*, 2015. 1 (3)
- Rustam, M. (2009) *Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2*, Jakarta: EGC
- Rutiani, C.E.A., & Fitriana, L.A. (2016). Gambaran bendungan ASI pada ibu nifas dengan seksio sesarea berdasarkan karakteristik di rumah sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, (2), 146-155
- Rutiani, C.E.A., & Fitriana, L.A. (2016). Gambaran bendungan ASI pada ibu nifas dengan seksio sesarea berdasarkan karakteristik di rumah sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, (2), 146-155
- Saryono, 2014. *Perawatan Payudara*. 1 ed. Yogyakarta: Nuha Medika
- Thomas, A. A., Chhugani, M., & Thokchom, S. (2017). A quasi-experimental study to assess the effectiveness of chilled cabbage leaves on breast engorgement among postnatal mothers admitted in a selected hospital of Delhi. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, 4(1), 8-13.
- Wahyuni, E. D. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Walker, M. (2008). Conquering common breast-feeding problems. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, 22(4), 267-274.

- Walyani Purwoastuti, 2015 : Walyani, E.S., & Purwoastuti, E. (2015). Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui. Yogyakarta: Pustaka baru Press.
- Witt, A. M., Bolman, M., Kredit, S., & Vanic, A. (2016). Therapeutic breast massage in lactation for the management of engorgement, plugged ducts, and mastitis. *Journal of Human Lactation*, 32(1), 123-131
- WHO, 2015; WHO. Global Health Observatory data [http://www.who.int/gho/child\\_health/mortality/neonatal/en/](http://www.who.int/gho/child_health/mortality/neonatal/en/).
- WHO. Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants. In :WHO. 2017; 1-3.
- Wijaya, P. W. D. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif. Naskah Publikasi
- Yanti, P. D. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Dengan Bendungan ASI di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(1), 81-89.
- Zuhana, N. (2017). Perbedaan efektifitas daun kubis dingin (*brassica oleracea var. capita*) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (breast engorgement) di kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 51-56.