

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Bendungan ASI

a. Pengertian Bendungan ASI

Bendungan air susu adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus Laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi pula bila ibu memiliki kelainan putting susu misalnya putting susu datar, terbenam, dan cekung (Rukiyah, dkk., 2010).

Bendungan ASI tersusun dari ASI yang terakumulasi ditambah kongesti akibat peningkatan perdarahan di sekitar jaringan payudara dan edema akibat sumbatan di pembuluh darah serta saluran limfe payudara. Bila diperiksa atau dihisap ASI tidak keluar. Badan bisa demam setelah 24 jam. Demam biasanya demam ringan. Tangan dan lengan terasa kebas dan geli jika payudara sangat bengkak. Bendungan ASI sering terjadi di hari ketiga menyusui ketika ASI mulai bertambah banyak, jika ibu terlambat mulai menyusui, posisi serta perlekatan menyusui kurang baik, membatasi waktu menyusui dan kurang sering memberikan ASI kepada bayinya. Bendungan ASI juga bisa terjadi jika bayi menolak menyusu atau pada ibu yang tidak disiplin memerah ASI ketika jauh dari bayi (Asih, 2016).

Secara fisiologis sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar estrogen dan progesterone turun dalam 2-3 hari. Dengan ini faktor dari hipotalamus yang menghalangi keluarnya pituitary lactogenic hormone (prolaktin) saat hamil dan sangat dipengaruhi oleh estrogen tidak diproduksi lagi, sehingga terjadilah sekresi prolaktin oleh hipofisis anterior. Hormon ini mengaktifkan sel-sel kelenjar payudara untuk memproduksi air susu sehingga alveoli kelenjar payudara terisi dengan air susu. Adanya isapan puting payudara oleh bayi akan merangsang pengeluaran oksitosin dari

kelenjar hipofisis posterior. Hormone oksitosin mempengaruhi sel-sel mio-epitelial yang mengelilingi alveoli payudara sehingga berkontraksi dan mengeluarkan air susu. Proses ini dinamakan reflek *let-down*. Bendungan air susu dapat terjadi pada hari ke-2 dan ke-3 ketika payudara telah memproduksi air susu. Bendungan disebabkan pengeluaran air susu yang tidak lancar karena bayi tidak cukup sering menyusu, produksi meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (*bonding*) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui. Gejala bendungan air susu adalah terjadinya pembengkakan payudara bilateral dan secara palpasi teraba keras, kadang terasa nyeri serta sering kali disertai peningkatan suhu badan ibu, tetapi tidak terdapat tanda-tanda kemerahan dan demam (Prawirohardjo, 2014).

b. Faktor-Faktor Penyebab

Menurut Astutik (2015) bendungan air susu ibu disebabkan faktor penyebab internal dan faktor penyebab eksternal :

Faktor Penyebab Internal:

1. Putting Susu ibu yang datar atau terbenam.
2. Psikologi ibu.
3. Tingkat pengetahuan ibu.

Faktor Penyebab Eksternal :

1. Hanya menyusui disalah satu payudara.
2. Durasi menyusui yang pendek.
3. Kesalahan posisi dan teknik menyusui.
4. Pemakaian BH yang terlalu ketat.
5. Bayi tidak menyusu secara efektif.

Menurut Rukiyah, dkk (2010), bendungan ASI disebabkan oleh :

- 1) Pengosongan mammae yang tidak sempurna

Selama masa laktasi, terjadi peningkatan produksi ASI yang berlebihan. Apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusu dan payudara tidak dikosongkan, maka masih terdapat sisa ASI di dalam

payudara. Sisa ASI tersebut jika tidak dikeluarkan dapat menimbulkan bendungan ASI.

2) Posisi menyusui yang tidak benar

Teknik yang salah dalam menyusui dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan menimbulkan rasa nyeri pada saat bayi menyusui. Akibatnya ibu tidak mau menyusui bayinya dan terjadi bendungan ASI.

3) Pemakaian BH yang terlalu ketat

BH yang ketat mengakibatkan penekanan pada payudara dan bisa menyumbat saluran ASI. Selama masa menyusui sebaiknya ibu menggunakan BH yang dapat menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat.

4) Tekanan jari ibu pada tempat yang sama setiap menyusui

Setiap kali ibu melakukan penekanan di tempat yang sama saat menyusui dapat mengakibatkan pembengkakan yang bisa meningkatkan aliran vena dan limfe, sehingga ibu mengalami bendungan ASI.

5) Kurangnya pengetahuan cara perawatan payudara dan pencegahan bendungan ASI.

Kurangnya pengetahuan ibu cara perawatan payudara dan pencegahan bendungan ASI bisa berakibat ibu mengalami bendungan ASI karena ibu tidak mengerti cara pencegahan jika terjadi bendungan ASI dan cara perawatan payudara.

Menurut Yusari dan Risneni (2016) penyebab yang sering menimbulkan bendungan ASI hingga payudara membengkak antara lain :

1) Faktor Ibu, antara lain :

1.1 Posisi dan perlekatan ketika menyusui bayi tidak baik.

1.2 Memberikan bayinya suplementasi PASI dan empeng.

1.3 Membatasi penyusuan dan jarang menyusui bayi.

1.4 Terpisah dari bayi dan tidak mengosongkan payudara dengan efektif.

1.5 Mendadak menyapih bayi.

1.6 Payudara tidak normal, misalnya terdapat saluran ASI yang tersumbat.

1.7 Ibu stress.

1.8 Ibu kecapean.

2) Faktor bayi, antara lain :

1.1 Bayi menyusu tidak efektif

1.2 Bayi sakit, misalnya *jaundice*/bayi kuning.

1.3 bayi terbiasa menggunakan *pacifier* (dot atau empeng).

c. Patofisiologi

Selama 24 jam hingga 48 jam pertama sesudah terlihatnya sekresi lacteal, payudara sering mengalami distensi menjadi keras dan berbenjol. Sekresi lacteal terjadi pada 2-3 hari pertama setelah melahirkan. Jadi bendungan ASI terjadi 3-5 hari pertama setelah melahirkan. Keadaan ini sering menimbulkan rasa nyeri pada payudara dan kadang menimbulkan kenaikan suhu badan. Keadaan tersebut menggambarkan adanya aliran darah vena normal yang berlebihan dan mengembangkan limfatik pada payudara yang merupakan prekursor regular untuk terjadinya laktasi (Suherni dkk, 2009).

d. Pencegahan

Menurut Maritalia (2014) untuk mencegah bendungan ASI dapat dilakukan :

- 1) Menyusui bayi segera setelah lahir dengan posisi dan perlekatan yang benar
- 2) Menyusui bayi tanpa jadwal
- 3) Mengeluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila produksi melebihi kebutuhan bayi
- 4) Melakukan perawatan payudara pasca persalinan seperti maase dan sebagainya.

e. Penanganan

- 1) Pemakaian kutang untuk menyangga payudara dan pemberian analgetik, dianjurkan menyusui segera dan lebih sering, kompres hangat, air susu dikeluarkan dengan pompa dan dilakukan pemijatan (masase) serta perawatan payudara. Jika perlu diberi supresi laktasi untuk sementara (2-3 hari) agar bendungan berkurang dan memungkinkan air susu dikeluarkan dengan pijatan (Prawirohardjo,2014).
- 2) Teruskan menyusui bayi dengan baik, keluarkan ASI dengan efektif, dan atasi faktor penyebab. Selain itu ibu menyusui bayinya sedini mungkin, frekuensi menyusui sering, dan jangan dibatasi serta mengikuti kemauan bayi untuk menyusu. Ibu dan bayi sering melakukan kontak kulit. Aerola yang biasanya edema sehingga kencang dan puting menjadi datar dilakukan teknik reverse pressure softening seperti aerola grasp untuk melembutkan jaringan aerola (Asih, 2016).
- 3) Apabila payudara terlalu tegang, atau bayi tidak dapat menyusu sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun. Untuk merangsang reflex oksitosin maka dilakukan kompres panas untuk mengurangi sakit, ibu harus rileks, pijat leher dan punggung belakang, pijat ringan pada payudara yang bengkak, stimulasi payudara dan puting, kompres dingin paska menyusui untuk mengurangi odema, dan memakai BH yang sesuai (Ambarwati, dkk., 2010).
- 4) Menyusukan bayi segera setelah lahir, menyusukan bayi tanpa jadwal, mengeluarkan sedikit ASI sebelum menyusui agar payudara lebih lembek, mengurangi sakit pada payudara dengan kompres dingin dan hangat secara bergantian kiri dan kanan, melakukan pengurutan dari puting ke arah korpus mammae, serta ibu harus rileks, pijat leher, dan pijat punggung (Rukiyah, dkk., 2010).

Penanganan Bendungan ASI menurut Prawirohardjo (2014) yaitu :

1. Bila ibu menyusui bayinya susukan sesering mungkin, kedua payudara disusukan, kompres hangat payudara sebelum disusukan, bantu dengan

memijat payudara untuk permulaan menyusui, sangga payudara, kompres dingin pada payudara diantara waktu menyusui, dan bila diperlukan berikan paracetamol 500 mg peroral setiap 4 jam, serta lakukan evaluasi hasil setelah 3 hari.

2. Bila ibu tidak menyusui bayinya yang dilakukan yaitu sangga payudara, kompres dingin payudara untuk mengurangi pembengkakan dan rasa sakit dan bila diperlukan berikan paracetamol 500 mg per oral setiap 4 jam.

f. Daun Kubis

1. Pengertian

Kubis mempunyai nama ilmiah *Brassica Oleracea var. Capitata*. Dengan nama daerah kol, kobis, Kobis telur, kobis krop. Bagian yang digunakan adalah daun (Samadi,2018).

2. Ciri-Ciri Umum

Daunnya bulat, oval, sampai lonjong, membentuk roset akar yang besar dan tebal, warna daun bermacam-macam, antara lain putih (*forma alba*), hijau dan merah keunguan (*forma rubra*). Awalnya, daunnya yang berlapis lilin tumbuh lurus, daun-daun berikutnya tumbuh membengkok, menutupi daun-daun muda yang terakhir tumbuh. Pertumbuhan daun terhenti ditandai dengan terbentuknya krop atau telur (kepala) dan krop samping kubis tunas (*Brussel spourts*). Selanjutnya, krop akan pecah dan keluar malai bunga yang bertangkai panjang, bercabang-cabang, berdaun kecil-kecil, mahkota tegak, berwarna kuning. Buahnya buah polong berbentuk silindris, panjang 5-10 cm, berbiji banyak. Biji berdiameter 2-4 mm, berwarna coklat kelabu. Umur panennya berbeda-beda, berkisar 90 sampai 150 hari. Daun kubis segar rasanya renyah dan garing sehingga dapat dimakan sebagai lalap mentah dan matang, campuran salad, disayur atau dibuat urap. Kubis dapat diperbanyak dengan biji atau stek tunas (Samadi,2018).

3. Kandungan

Kubis segar mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, vitamin A, C, E, tiamin, riblovavin, nicotinamide, kalsium dan beta karoten. Selain itu, juga mengandung senyawa sianohidroksibutena (CHB), sulforafan dan iberin yang merangsang pembentukan glutathione, suatu enzim yang bekerja dengan cara menguraikan dan membuang zat-zat beracun yang beredar di dalam tubuh. Tingginya kandungan vitamin C dalam kubis dapat mencegah timbulnya skorbut (*scurvy*). Adanya zat anthocyanin menyebabkan warna kubis dapat berubah menjadi merah (Samadi,2018).

Kandungan zat aktifnya, sulforafan dan histidine dapat menghambat pertumbuhan tumor, mencegah kanker kolon dan rektum, detoksikasi senyawa kimia berbahaya, seperti kobalt, nikel dan tembaga yang berlebihan di dalam tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan kanker. Kandungan asam amino dalam sulfurnya juga berkhasiat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, penenang saraf dan membangkitkan semangat (Samadi,2018).

4. Daun kubis dingin (*Brassica Oleracea var Capitata*) untuk pembengkakan payudara

Mandi air hangat, pengurutan secara lembut dan pemberian obat-obat analgesik ketika payudara bengkak terasa sangat sakit akan membantu meredakan keluhan seperti halnya kompres dingin, khususnya memakai daun kubis. Daun kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam. Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar. Dan memberikan banyak manfaat kesehatan. Bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C & K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang

membantu mencegah kanker. Selain itu kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salahsatunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi.

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic^{17,18} dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan. Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan. Beberapa wanita menemukan bahwa daun kubis yang telah didinginkan dapat membantu memberi rasa nyaman, jika diselipkan di balik bra. Biarkan selama setengah jam sampai mencapai suhu tubuh.

Menurut Asih (2016), cara mengompres payudara dengan daun kubis atau kol yaitu :

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang daun kubis/kol.
2. Gunakan daun kubis hijau yang bersih. Susi daun hingga bersih menggunakan air yang bisa diminum.

3. Lemaskan daun kol dengan penggiling kue agar lebih mudah membentuk payudara ibu.
4. Iris tulang daunnya yang besar, lubang untuk tempat puting dan dapat digunakan di dalam bra selama 20-30 menit.
5. Pasang daun kubis setelah menyusui dan dibiarkan hingga layu, biasanya 2-4 jam, ganti dengan daun segar yang baru jika sudah layu.



Gambar 1. Kompres Daun Kubis

<https://lebihdalamilmuku.wordpress.com/2017/01/05/payudara-kol/>

Daun kubis digunakan di Eropa untuk menghilangkan edema pada bagian tubuh. Salah satunya yaitu pembengkakan payudara akibat dari bendungan ASI yang terjadi diantara hari ketiga sampai hari ketujuh postpartum, dimana payudara tampak penuh, merah keras, dan hangat. Dalam penelitian yang dilakukan Nickon VC (1993) dan Robert (1995) menyatakan jika perawatan payudara bengkak dengan menggunakan daun kubis dapat diterapkan. Perawatan payudara bengkak menggunakan daun kubis dilakukan dengan cara meletakkan daun kubis pada payudara bengkak dengan mengompres selama 20 menit atau sampai daun kubis layu, pengompresan ini dilakukan setiap 2-4 jam selama 2 hari berturut-turut (Lawrence Ruth. A. & Robert M. Lawrence, 2015).

Menurut Jurnal Penelitian Rajni Shamar (2018) kompres dilakukan dengan daun kubis yang dibiarkan pada payudara sampai daun menjadi layu, yaitu sekitar 30 menit. Prosedurnya diulang (aplikasi dari daun kubis dingin) empat kali setiap 6 jam per 24 jam selama 2 hari. Menurut Angel Akansha (2017), daun kubis dingin dan perawatan rutin seperti kompres hangat diterapkan untuk periode 30 menit, tiga kali sehari

untuk berturut-turut dua hari dalam percobaan dan kontrol kelompok masing-masing.

g. Pengertian Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas

Perawatan Payudara atau breastcare pada ibu nifas merupakan perawatan payudara yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan/nifas untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar (Marmi,2015).

h. Tujuan Perawatan Payudara

1. Untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Sebelum menyentuh puting susu, pastikan tangan ibu selalu bersih dan cuci tangan sebelum menyusui. Kebersihan payudara paling tidak dilakukan minimal satu kali sehari dan tidak diperkenankan mengoleskan krim, minyak, alcohol, ataupun sabun pada puting susunya (Maritalia, 2014).
2. Untuk payudara yang membesar karena perubahan hormone, gunakan BH yang cukup untuk menopang payudara, memijat puting dan sekitarnya menggunakan ibu jari dan telunjuk menggunakan minyak zaitun, baby oil, atau minyak kelapa untuk mengelupas kulit mati pada puting, dan menjaganya tetap lembab (Asih, dkk., 2016).

i. Etiologi Perawatan Payudara

Air susu ibu (ASI) adalah sebuah cairan tanpa tanding yang diciptakan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan buatan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan ASI (Ambarwati,dkk.,2010).

ASI merupakan makanan yang paling mudah dicerna bayi. Meskipun sangat kaya akan zat gizi, ASI sangat mudah dicerna sistem pencernaan

bayi yang masih rentan. Karena itulah bayi mengeluarkan lebih sedikit energi dalam mencerna ASI, sehingga ia dapat menggunakan energi selebihnya untuk kegiatan tubuh lainnya, pertumbuhan dan perkembangan organ. Selain itu, mereka juga mempunyai banyak sekali kelebihan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu (Sutanto,2018).

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya, betapa banyak keunggulan yang diberikan ASI, maka perawatan payudara perlu mendapatkan perhatian yang serius. Hal ini juga karena untuk menunjang pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif, payudara yang sehat dan terawat baik, mampu melancarkan produksi ASI. Hal ini membuat proses pemberian ASI menjadi lebih mudah baik bagi ibu maupun bayi.

j. Waktu Pelaksanaan

1. Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan
2. Dilakukan minimal 2x dalam sehari

k. Prinsip Perawatan Payudara

Menurut Astutik (2015), persiapan perawatan payudara antara lain :

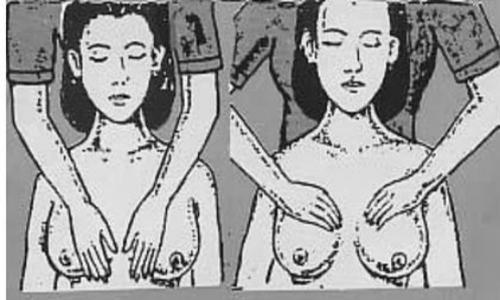
1. Menjaga payudara agar bersih, kering terutama putting susu.
2. Menggunakan bra atau BH yang menopang dan tidak menekan.
3. Menyusui tetap dilakukan dengan mendahulukan putting susu yang tidak lecet.

l. Cara perawatan payudara

Menurut Sutanto (2018), pelaksanaan dalam perawatan payudara ibu menyusui yaitu :

1. Memberikan prosedur yang akan dilaksanakan
2. Mengatur lingkungan yang aman dan nyaman
3. Mengatur posisi klien dan alat-alat peraga supaya mudah dijangkau
4. Cuci tangan sebelum dilaksanakan perawatan payudara
5. Pasang handuk di pinggang klien satu dan yang satu dipundak

6. Ambil kapas dan basahi dengan minyak dan kemudian tempelkan pada areola mammae selama 5 menit kemudian bersihkan dengan diputar.
7. Kedua tangan diberi minyak dengan rata kemudian lakukan pengurutan :



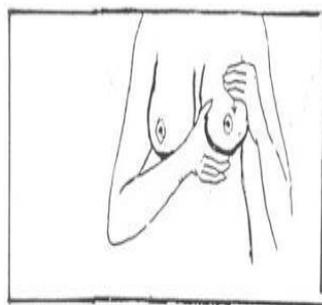
Gambar 2. Gerakan Pertama Masase (Sutanto, A.V., 2018)

Kedua tangan disimpan di bagian tengah atau antara payudara, gerakan tangan ke arah atas pusat ke samping, ke bawah kemudian payudara diangkat sedikit dan dilepaskan, lakukan 20-30 kali.



Gambar 3. Gerakan Kedua Masase (Sutanto, A.V., 2018)

Satu tangan menahan payudara dari bawah, tangan yang lain mengurut payudara dengan pinggir tangan dari arah pangkal ke puting susu, dilakukan 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.

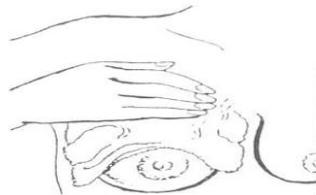


Gambar 4. Gerakan Ketiga Masase (Sutanto, A.V., 2018)

Satu tangan menahan payudara di bagian bawah, tangan yang lain mengurut dengan bahu, jari tangan mengepal, lakukan pengurutan dari arah pangkal ke puting susu, 20-30 kali dilakukan pada kedua payudara secara bergantian.

m. Teknik Perawatan Payudara

1. Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau babyoil selama \pm 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan
2. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
3. Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearahbawah.Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan.
4. Pengurutan diteruskan kebawah,kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara,ulangi gerakan 20-30 kali
5. Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada puting susu.Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan, lakukan dua kali gerakan pada tiap payudara.
6. Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah putting susu. Lakukan tahap yang sama pada kedua payudara. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.
7. Selesai pengurutan, payudara dikompres dengan air hangat dan dingin bergantian selama \pm 5 menit, dilakukan tiga kali sehari selama 30 menit keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang (Ambarwati,2010).



Gambar 5. Kompres Payudara (Sutanto, A.V., 2018)

n. Faktor Yang Mendukung Perawatan Payudara

1. Menjaga payudara agar tetap kering
2. Senam payudara

Manfaat senam payudara adalah menjaga otot dada sebagai penyangga, agar tetap kencang, juga untuk mencegah payudara turun atau kendur sebelum waktunya. Manfaat aerobik, seperti berjalan, jogging atau naik sepeda dapat membantu mendapatkan postur tubuh yang baik, sekaligus memperbaiki penampilan payudara. Senam lainnya adalah mendayung, berenang, dan latihan aerobik yang menggunakan alat – alat pemberat tangan serta beberapa gerakan yoga. Senam ringan ini tidak menjamin perubahan bentuk dan ukuran payudara. Namun dengan melakukan senam tersebut otot – otot dada akan menguat dan tampilan payudara akan lebih padat dan indah.

Menurut Sutanto (2018), langkah – langkah yang dapat di lakukan pada senam payudara yaitu:

1. Pertemukan telapak tangan didepan belahan payudara.
2. Berdiri dengan tegak dan lakukan gerakan saling menekan.
3. Tahan selama 5 detik. Rileks dan ulangi gerakan tersebut 10 x.
4. Lengan bawah saling menggenggam. Cengkeram lengan bawah tangan dengan telapak tangan kiri, dan lengan bawah kiri dengan telapak tangan kanan, dengan posisi siku sebatas bahu.
5. Tarik – tarik kedua arah (kedalam dan keluar), jangan sampai terlepas ulangi gerakan tersebut 10 x.
6. Pertemukan jari – jari kedua tangan anda di bawah dagu dan tekuk keduanya dengan posisi saling mengunci, kemudian tariklah. Tahan selama 5 detik ulangi gerakan ini 10 x.

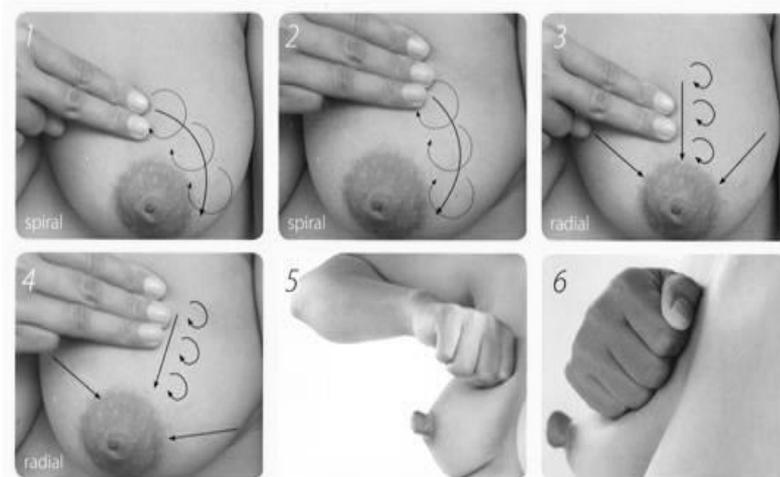


Gambar 6. Senam Payudara (Sutanto, A.V., 2018)

3. Memijat payudara

Menurut Sutanto (2018), pijatan atau masase yang dapat dilakukan :

- 1) Pijatan dimulai dari pangkal payudara.
- 2) Tekan dinding dada dengan menggunakan dua jari (telunjuk dan jari tengah) atau tiga jari (ditambah jari manis).
- 3) Lakukan gerakan melingkar pda satu daerah di payudara selama beberapa detik, lalu pindahkan jari ke daerah berikut:
- 4) Arah pijatan memutar atau spiral mengelilingi payudara atau radial menuju puting susu.
- 5) Kepalkan tangan, lalu tekan ruas ibu jari ke dinding dada.
- 6) Pindahkan tekanan berturut-turut ruas telunjuk, jari tengah, jari manis, dan kelingking ke arah puting.
- 7) Ulangi gerakan tersebut pada daerah berikutnya.
- 8) Untuk bagian bawah payudara, tekanan dimulai dengan tekanan ruas jari kelingking.



Gambar 7. Teknik Pemijatan Payudara (Astutik, R.Y., 2015)

Konsep Dasar Masa Nifas

a. Pengertian Masa Nifas

Masa puerperium atau masa nifas atau masa postpartum adalah mulai setelah partus selesai, dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu. Akan tetapi,

seluruh otot genetalia baru pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan dalam waktu 3 bulan (Astutik, 2015).

Masa Nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Wanita yang melalui periode puerperium disebut puerpura. Nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal. Batasan waktu nifas yang paling singkat tidak ada batas waktunya, bahkan bisa jadi dalam waktu yang relative pendek darah sudah keluar, sedangkan batasan maksimumnya adalah 40 hari (Ambarwati, 2010).

b. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 40% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Menurut Asih, dkk (2016), tujuan dari perawatan nifas ini adalah :

1. Memulihkan kesehatan klien dengan menyediakan nutrisi sesuai kebutuhan, mengatasi anemia, mencegah infeksi dengan memperhatikan kebersihan dan sterilisasi dan mengembalikan kesehatan umum dengan pergerakan otot (senam nifas) untuk memperlancar peredaran darah.
2. Mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis.
3. Mencegah infeksi dan komplikasi.
4. Memperlancar pembentukan dan pemberian ASI.
5. Mengajarkan ibu untuk melaksanakan perawatan mandiri sampai masa nifas selesai dan mengasuh bayi dengan baik, sehingga bayi dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
6. Memberikan pendidikan kesehatan dan memastikan pemahaman serta kepentingan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan

manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehat pada ibu dan keluarganya melalui KIE.

7. Memberikan pelayanan Keluarga Berencana.

c. Tahapan Masa Nifas

Menurut Ambarwati (2010), masa nifas dibagi menjadi 3 tahap :

1. Puerperium dini

Kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.

2. Puerperium intermedial.

Kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.

3. Remote puerperium.

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu-minggu, bulan, dan tahunan.

d. Proses Laktasi dan Menyusui

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Fisiologi Laktasi Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkatkan tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron menurun drastis, sehingga prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI lebih lancar. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran timbul akibat perangsangan puting susu akibat perangsangan hisapan puting susu oleh hisapan bayi (Astutik,2015).

Reflek Penting dalam Proses Laktasi

1. Refleks Prolaktin

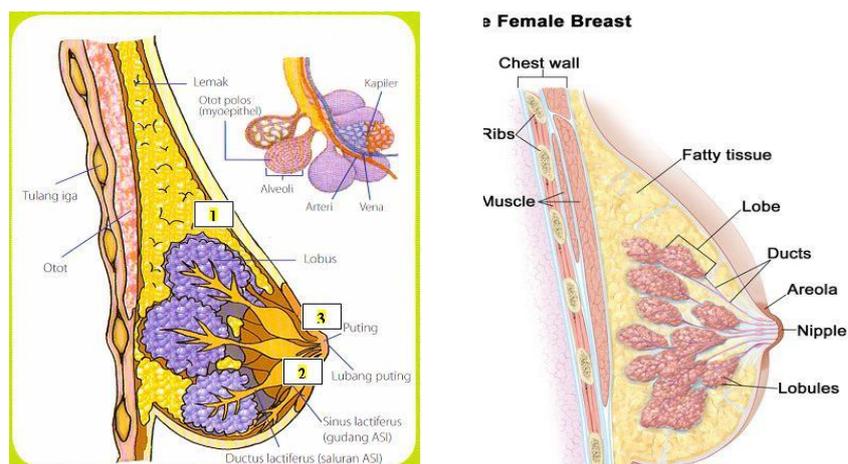
Sewaktu bayi menyusui, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut afferen dibawa

kehipotalamus didasar otak, lalu memacu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin kedalam darah. Melalui sirkulasi prolaktin memacu sel kelenjar (alveoli) untuk memproduksi air susu. Jumlah prolaktin yang disekresi dan jumlah susu yang diproduksi berkaitan dengan stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas, dan lamanya bayi menghisap.

2. Reflek Aliran (Let Down Reflek)

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusui selain mempengaruhi hipofise anterior mengeluarkan hormon prolaktin juga mempengaruhi hipofise posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Dimana setelah oksitosin dilepas kedalam darah akan mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus, dan sinus menuju puting susu. Reflek let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu merasakn sensasi apapun. Tanda-tanda lain dari reflek let-down adalah tetesan pada payudara yang sedang dihisap oleh bayi. Refleks ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu.

e. Anatomi Payudara dan Fisiologi Payudara Pada Masa Nifas



Gambar 8. Anatomi Payudara
(Sutanto, A.V., 2018)

Keadaan payudara pada dua hari pertama nifas sama dengan keadaan dalam kehamilan. Pada waktu ini buah dada belum mengandung susu, melainkan kolostrum yang dapat dikeluarkan dengan memijat areola mammae. Progesteron dan estrogen yang dihasilkan plasenta, merangsang pertumbuhan kelenjar-kelenjar susu. Setelah plasenta lahir, maka *luteotropic hormone* (LTH) dengan bebas dapat merangsang laktasi. Lobus posterior hipofisis mengeluarkan oxytocin yang merangsang pengeluaran air susu. Pengeluaran air susu adalah refleksi yang ditimbulkan oleh rangsang penghisapan puting susu oleh bayi. Rangsang ini menuju ke hypophyse dan menghasilkan oxytocin yang menyebabkan payudara mengeluarkan air susunya. Pada hari ketiga postpartum, payudara menjadi besar, keras dan nyeri. Ini menandai permulaan sekresi air susu dan kalau areola mammae dipijat, keluarlah cairan putih dari puting susu (Asih, 2016).

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Nifas

Berdasarkan UU Kebidanan No. 4 tahun 2019, BAB VI bagian kedua pasal 45 paragraf 1 tentang tugas dan wewenang bidan, bidan dalam menjalankan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 43 ayat 1 huruf a, bidan profesi berwenang :

- a. Memberikan asuhan kebidanan, bimbingan, serta komunikasi, informasi, dan edukasi kesehatan dalam rangka perencanaan kehamilan, persalinan, dan persiapan menjadi orangtua.
- b. Memberikan asuhan pada masa kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin, mempromosikan air susu ibu eksklusif, dan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran.
- c. Melakukan pertolongan persalinan normal;
- d. Memfasilitasi inisiasi menyusui dini;
- e. Memberikan asuhan pasca persalinan, masa nifas, komunikasi, informasi, dan edukasi serta konseling selama ibu menyusui, dan deteksi dini masalah laktasi;

- f. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, pasca persalinan, dan masa nifas dilanjutkan dengan perujukan;
- g. Merujuk ibu hamil, bersalin, pasca persalinan, dan masa nifas dengan risiko dan atau komplikasi yang membutuhkan pertolongan lebih lanjut; dan
- h. Memberikan obat bebas dan obat bebas terbatas.

C. Hasil Penelitian tentang Bendungan ASI

Berdasarkan jurnal Arista Apriyani, dkk (volume II No. 4 Oktober 2018) yang berjudul “Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan *Breast Care* Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas” dalam jurnal *Maternal STIKes Kusuma Husada Surakarta*, Arista, dkk menyatakan bahwa penatalaksanaan kompres daun kubis dan *breast care* lebih efektif dalam mengatasi masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas dibandingkan dengan penatalaksanaan dengan *breast care* saja.

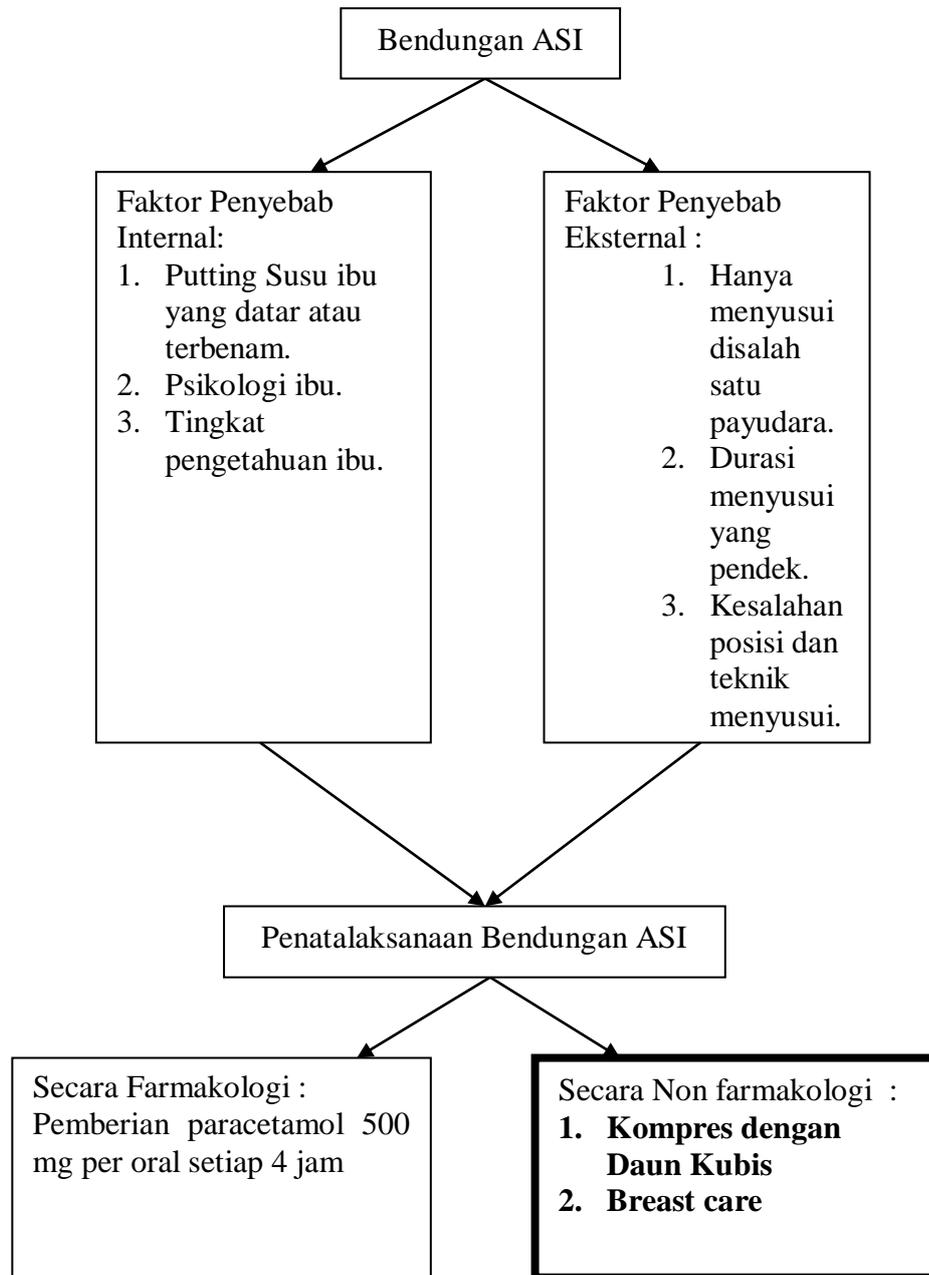
Berdasarkan jurnal penelitian Nina Zuhana (Volume II, No. 2, tahun 2017) yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Daun Kubis Dingin yang berjudul (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (*Breast Engorgement*) di Kabupaten Pekalongan”, dalam jurnal *Ilmiah Bidan*. Nina Zuhana menyatakan bahwa Daun Kubis dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara dengan cepat dikarenakan daun kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati peradangan salah satunya peradangan pada payudara.

Berdasarkan jurnal penelitian Angel Akanksha, dkk (Volume IV, No. I, tahun 2017) yang berjudul “A. *Quasi-Experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leave on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi*”, dalam *International Journal of Nursing and Midwifery*, Angel Akanksha, dkk. Daun kubis dingin dan perawatan rutin seperti kompres hangat dingin diterapkan untuk periode 30

menit, tiga kali sehari untuk berturut-turut dua hari dalam percobaan dan kontrol kelompok masing-masing. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara eksperimen dan kelompok kontrol sehubungan dengan skor pra-perawatan pembengkakan payudara ($p = 0,2880$). Perbandingan dilakukan antara skor pra-perawatan dan setelah perawatan pembengkakan payudara dalam kedua kelompok. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor pembengkakan payudara posttest antara keduanya kelompok yaitu ($p = 0,204$). Kedua perawatan yaitu, daun kubis dingin dan perawatan rutin. Dengan hasil kompres hangat efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu postnatal ($p = 0,05$ dan $p = 0,001$). Kompres hangat ternyata lebih efektif daripada daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan payudara ($p = 0,001$) pada ibu postnatal. Daun kubis dingin dan kompres hangat sebagai perawatan rutin keduanya dapat digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara.

Berdasarkan jurnal penelitian Rajni Sharma (Volume 06, Edisi 6, Juni 2018) yang berjudul "*Effectiveness of Chilled Cabbage Leaf Application on Breast Engorgement among Post Partum Women's*" dalam Journal of Medical Science and Clinical Research. Rajni Sharma melakukan kompres yang dibiarkan pada payudara sampai daun menjadi layu, yaitu sekitar 30 menit. Prosedurnya diulang (aplikasi dari daun kubis dingin) empat kali setiap 6 setiap jam per 24 jam selama 2 hari. Perawatan pasca penilaian dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas daun kubis dingin untuk mengurangi rasa sakit dan keparahan pembengkakan payudara. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan daun kubis membantu mengurangi rasa sakit di pembengkakan payudara dan memperpanjang menyusui lamanya.

D. Kerangka Teori



Sumber : Astutik, R.Y (2015) dan Sarwono Prawirohardjo (2014)