

# PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP BENDUNGAN ASI

**Yuli Suryanti<sup>1</sup>, Rispa Rizkia<sup>2</sup>, Rina Utami<sup>3</sup>**

Program Studi D III Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang <sup>1,2</sup>, STIKES Rajekwesi Bojonegoro<sup>3</sup>  
Jl. Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : [yulisuryanti21@gmail.com](mailto:yulisuryanti21@gmail.com)<sup>1</sup>, [risparizkia520@gmail.com](mailto:risparizkia520@gmail.com)<sup>2</sup>, [rinautami46@gmail.com](mailto:rinautami46@gmail.com)<sup>3</sup>

## Abstrak

Salah satu masalah pada masa nifas adalah payudara bengkak atau bendungan ASI. Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera dikeluarkan sehingga menyebabkan payudara bengkak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perawatan payudara terhadap bendungan ASI pada ibu nifas. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi yaitu dengan menjelaskan konsep atau fenomena pengalaman pada setiap individu. Penelitian ini dilakukan pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di BPM Sri Nirmala Palembang sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan memberikan pemahaman yang lebih besar. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti mengenai bendungan ASI ibu nifas yaitu : 1) pembengkakan payudara karena terlambat menyusui 2) terjadi bendungan ASI 3) kebersihan payudara. Perawatan payudara dan puting sangat penting dalam proses laktasi bagi ibu dalam melewati masa-masa awal menyusui yang kadang terasa sangat berat. Simpulan dasil wawancara dan observasi pada Ny. Y dan Ny. W tidak sepemuhnya melakukan payudara yang seperti dijelaskan oleh bidan.

**Kata Kunci : Perawatan Payudara, Bendungan ASI**

## Abstract

*One of the problems during the puerperium is swollen breasts or breast milk dams. The cause of breast milk dam is breast milk that is not immediately released, causing the breast to swell. This study aims to determine breast care for breast milk dams in postpartum mothers. This research method uses a qualitative approach to the type of phenomenology, namely by explaining the concept or phenomenon of experience in each individual. This research was conducted on postpartum mothers who experienced breast milk dams at BPM Sri Nirmala Palembang so that there were no limitations in interpreting or understanding the phenomena studied with the aim of obtaining in-depth information and providing greater understanding. The results of the study obtained by researchers regarding the dam of breastfeeding mothers after childbirth are: 1) breast engorgement due to late breastfeeding 2) breast milk dam 3) breast hygiene. Breast and nipple care is very important in the lactation process for mothers in going through the early days of breastfeeding which can sometimes feel very heavy. Conclusions from interviews and observations on Mrs. Y and Mrs. W is not as good at doing breasts as the midwife explained.*

**Keywords: Breast Care, Breastfeeding Dam**

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah pada masa nifas adalah payudara bengkak atau bendungan ASI. Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera dikeluarkan yang menyebabkan penyumbatan pada aliran Vena dan Limfe sehingga aliran susu menjadi terhambat dan tertekan sehingga menyebabkan payudara bengkak (Apriani, 2021)

Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan *intraduktal* yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri, walaupun tidak disertai dengan demam. Selain itu dampak pada bayi yaitu, bayi sukar menghisap, bayi tidak disusui secara adekuat sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif akibatnya kebutuhan nutrisi bayi akan kurang terpenuhi karena kurangnya asupan yang didapatkan oleh bayi.(Anggraini, 2020)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05 % atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang, pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang. (Apriani, 2021)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019 jumlah ibu nifas berjumlah 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah 27.518 orang (81,85 % ). (Hartati et al., 2018)

Perawatan payudara dan puting sangat penting dalam proses laktasi. Ke dua perawatan ini sering kali menjadi “penyelamat” bagi ibu dalam melewati masa-masa awal menyusui yang kadang terasa sangat berat. Misalnya jika terjadi puting lecet, seringkali lecetnya ringan saja.

Awal yang baik niscaya membuat proses selanjutnya berjalan dengan baik pula.(Apriani, 2021)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi yaitu dengan menjelaskan konsep atau fenomena pengalaman pada setiap individu. Penelitian ini dilakukan pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan memberikan pemahaman yang lebih besar.

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 di BPM Sri Nirmala Palembang. Informan pada penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di BPM Hj. Sri Nirmala yang berjumlah 2 orang ibu nifas. Informan kunci dalam penelitian ini adalah bidan. Pemilihan informan berdasarkan pada permasalahan dan tujuan dari penelitian. Penentuan informan dilakukan untuk dimintai keterangan atau informasi sesuai dengan masalah yang di teliti. Teknik pengambilan informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *snowball research strategis*. Berikut ini beberapa kriteria informan penelitian sebagai berikut :

1. Ibu nifas dengan bendungan ASI
2. Ibu yang bersedia menjadi informan dalam penelitian
3. Kooperatif dan bisa diajak komunikasi dengan baik

Selain itu peneliti juga menggunakan : *voice recorder* untuk merekam hasil wawancara antara peneliti dan informan, kamera untuk dokumentasi penelitian, pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan penelitian dan buku catatan lapangan untuk mengobservasi dan mencatat informasi hasil obeservasi lapangan.(Mertha jaya, 2020)

Sedangkan validasi dan reabilitas data peneliti menggunakan triangulasi sebagai teknik pemeriksaan untuk mencapai keabsahan sebagai berikut :

1. Triangulasi data atau sumber data
2. Triangulasi pengamat
3. Triangulasi teori
4. Triangulasi metode

Triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang diartikan sebagai penggabungan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer melalui observasi dan melakukan wawancara mendalam sehingga pewawancara dapat dengan leluasa memodifikasi kata-kata dalam setiap pertanyaan sehingga dapat menggali informasi lebih mendalam untuk mendapatkan jawaban yang akurat dan valid.

Peneliti menggunakan pertanyaan pembukaan pada saat wawancara sehingga informan bisa dengan leluasa mengekspresikan dirinya untuk memberikan informasi dari pertanyaan yang diberikan dan mengutarakan pemikirannya yang mereka anggap penting yang sebelumnya tidak terpikirkan oleh peneliti.

Analisis isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam. Teknik analisis pada penelitian ini dilakukan melalui 4 alur yaitu : reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

Inisial	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
Ny.Y	25 Th	SMK	IRT
Ny.W	36 Th	SMP	IRT

Dari tabel diatas Ny.Y berusia 25 tahun, berpendidikan SMK, pekerjaan ibu rumah tangga melakukan perawatan payudara terhadap bendungan ASI. Sedangkan Ny.W berusia 36 tahun, berpendidikan SMP juga melakukan perawatan payudara terhadap

bendungan ASI.

Tabel 1.2 Karakteristik Informan

Inisial	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
Bd.S	63 Th	D III Bidan	Bidan

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa bidan S adalah informan kunci dalam penelitian. Bidan S berusia 63 tahun dan sudah mengabdikan sebagai seorang bidan sudah lebih dari 40 tahun.

### Hasil Observasi Informan Ny. Y

Ny.Y berusia 25 tahun, berpendidikan SMK dan saat ini melakukan perawatan payudara terhadap bendungan ASI. Ny.Y tidak sepenuhnya melakukan proses perawatan payudara yang dijelaskan oleh bidan. Ny.Y melakukan perawatan payudara hanya mencuci kedua tangan dengan menggunakan minyak kelapa atau baby oil. setelah itu hanya dengan mengurut dari pangkal payudara sampai ujung payudara dengan menggunakan tiga jari. Ny. Y tidak melakukan dengan mentotok totok dahulu payudara sesudah itu baru diurut dari pangkal payudara sampai putting susu, sampai semua kena urut, setelah itu sanggah payudara dengan tangan kiri atau kanan boleh terus kedua sisi jari di urut dari pangkal payudara trus dilepas pelan-pelan.

### Hasil Observasi Informan Ny. W

Ny.W berusia 35 tahun, berpendidikan SMP dan saat ini melakukan pemeriksaan payudara terhadap bendungan ASI. Ny.W tidak mengetahui bagaimana cara melakukan perawatan payudaranya yang mengalami bendungan ASI.

## PEMBAHASAN

### Pertanyaan 1 :

Bagaimana kondisi ibu setelah melahirkan ?

### Jawaban :

Responden I : baik

Responden II : baik

(kondisi ibu setelah melahirkan baik)

### Analisis :

Persalinan ibu dalam keadaan baik dan dilakukan secara normal, kondisi ibu dan bayi dalam keadaan sehat sebelum dan sesudah persalinan.

Persalinan dilakukan secara normal kondisi ibu setelah melahirkan dalam keadaan baik hal ini dikarenakan ibu mengikuti anjuran bidan yaitu dengan menkonsumsi nutrisi dan energi yang cukup serta tetap bergerak aktif semampunya. Hal ini penting untuk menambah energi agar bisa merawat dan menyusui bayi dengan optimal, serta mendukung proses pemulihan setelah persalinan. Beberapa jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi antara lain buah dan sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dagin, telur, susu, dan makanan yang mengandung lemak sehat, misalnya minyak zaitun.(Suryanti & Emilda, 2020)

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa : ***“kondisi pasien setelah bersalin alhamdulillah sehat-sehat saja”***

Masa nifas atau sering disebut juga masa peralihan ibu pasca melahirkan (postpartum) atau masa setelah plasenta lahir dan berakhir pada saat rahim kembali seperti sebelum hamil. Ibu setelah melahirkan akan kembali seperti sebelum hamil dalam keadaan normal kira-kira 3 bulan atau 6-42 minggu. Masa ini adalah masa yang sangat berharga bagi ibu karena masa yang ditunggu setelah hamil adalah menjadi orang tua.

Pentingnya pengetahuan bagi ibu setelah melahirkan untuk merawat dirinya khususnya ibu primipara karena belum ada pengalaman yang pernah mereka alami atau rasakan setelah melahirkan. Kurangnya pengetahuan menjadai salah satu faktor penyebab minimnya perawatan diri setelah melahirkan karena merasa bingung dan kurang percaya diri. Salah satu dari perawatan diri ibu nifas adalah perawatan payudara. Perawatan payudara penting untuk produksi ASI. Dengan dilakukan perawatan payudara maka produksi ASI tetap terjaga dan bisa menghindarkan penyebab dari peradangan payudara,

bendungan ASI, mastitis dan lain sebagainya.

### **Pertanyaan 2 :**

Apakah setelah persalinan ini ibu mempunyai keluhan payudara?

#### **Jawaban :**

Responden I :

***“Ado galak kalo dak disusui bengkak, terus menyut rasonyo, kalo sebelah disusui, sebelah dak disusui keluar deweak asinyo... sakit..”***

Responden 2 :

***“kalo sementara sebelah di susui, sebelahnya netes, ibunya habis makan penuh payudaranya, terus belum disusui samo bayi rasonyo sakit, menyut tapi setelah selesai disusui bayi idak, langsung bae, emang umum cak itu ”***

**Analisis :** keluhan yang dialami ibu payudara kalau bayi terlambat menyusui bisa menyebabkan payudara membengkak dan terasa sakit.

Setelah melahirkan, payudara ibu akan terasa keras dan bengkak terutama jika pasokan ASI yang tinggi. Bahkan saat kondisi ini terjadi, ibu mungkin akan kesulitan untuk mengangkat lengan. Rasa nyeri dan bengkak biasanya terjadi ketika pengeluaran ASI tidak seimbang dengan produksinya. Bisa jadi karena pola menyusui ibu belum teratur atau pelekatan bayi yang belum sempurna, sehingga ASI yang diminumnya belum banyak.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa :

***“payudara ibu akan terasa nyeri dan bengkak jika ASI yang terlau banyak penuh nyeri dan bengkak biasanya terjadi ketika ASI tidak terlalui disusui oleh si bayi”***

Penyebab bendungan ASI adalah peningkatan dalam sirkulasi darah dan limfe ketika susu pertama kali disintesis menyebabkan pembengkakan pada areola yang dapat mempengaruhi cakupan mulut bayi. Hal ini mengakibatkan pengosongan duktus penampung inkomplet, dengan distensi dan obstruksi lebih lanjut. Peningkatan vaskularitas dapat berlanjut ke

tingkat ketika payudara keseluruhan menjadi padat dan nyeri tekan.

### Pertanyaan 3 :

Apakah ibu tahu tentang bendungan ASI ?

#### Jawaban :

Responden I :

*“tau dek pernah dijelaskan bidan katonyo bendungan ASI itu, bisa nyebabke payudara kito nie bengkak,, payudara kito agak keras dan bisa menyebabke nyeri juga dek,*

Responden 2 :

*“setau aku bendungan ASI pacak nyebabke payudara jadi bengkak, payudara bisa jadi keras, kadang-kadang terasa nyeri di putting”*

**Analisis :** Ibu mengetahui tentang bendungan ASI, melalui penjelasan bidan, bendungan ASI itu bisa menyebabkan payudara menjadi bengkak dan keras serta bisa menyebabkan payudara menjadi terasa nyeri.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa : *“bendungan ASI terjadinya pembengkakan payudara, dan payudara bisa menjadi keras serta terasa nyeri, beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya bendungan ASI produksi ASInyo meningkat, terlambat menyusui kepada bayi, ASI jarang dikeluarkan dan waktu menyusui dibatasi”*

Faktor yang menyebabkan bendungan ASI atau payudara bengkak antara lain produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan dini, perlekatan yang kurang baik, ASI yang jaramg dikeluarkan, pembatasan waktu saat menyusui serta pamakaian bra yang ketat.

### Pertanyaan 4 :

Apakah ibu pernah mendengar atau mengetahui tentang perawatan payudara ?

#### Jawaban :

Responden I :

*“yang jelas bidan pernah menjelaskan tentang perawatan payudara, agar payudara sesudah melahirkan pengeluaran*

*air susu menjadi lancar dan baik bagi penghasil ASI...”*

Responden 2 :

*“Sering sekali bidan jelaske tentang perawatan payudara, karena sangat penting bagi kebersihan payudara itu dewek dan bidan juga jelaske manfaat nyo perawatan dari payudara yaitu agar banyak-banyak menghasilke ASI bagi bayi yang baru dilahirkan”*

**Analisis :** Perawatan payudara sangat penting agar pengeluaran ASI menjadi lancar dan juga menjaga kebersihan payudara itu sendiri

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran air susu ibu (ASI).

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa : *“pernah (sering) dan sangat mengetahui tentang perawatan payudara”*

Perawatan payudara merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. (Anggraini, 2020)

### Pertanyaan 5 :

Apakah perawatan payudara setelah masa nifas suatu kebutuhan bagi ibu yang baru saja melahirkan ?

#### Jawaban :

Responden I :

*“bagi aku sangat penting dek perawatan payudara aku nie, biar bisa ningkatke ASI nyo, samo memperlancar pengeluaran ASI agar bayi aku nie mudah menyusui”*

Responden 2 :

*“sangat penting perawatan payudara nie, biar payudara kito bisa memperlancar ASI dan juga mencegah pembengkakan payudara samo memeliharo kebersihan payudara kito...”*

**Analisis :** Perawatan payudara sangatlah penting setelah melahirkan agar payudara dapat memperlancar ASI dan juga dapat mencegah terjadinya pembengkakan dan payudara terjaga kebersihannya.

Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa : *“sangat penting untuk melakukan perawatan payudara agar bisa memperlancar ASI, dan juga mencegah pembengkakan ASI serta terhindar dari infeksi dan meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu ibu dengan melakukan pemijatan mencegah bendungan ASI Serta menguatkan putting susu ibu”*

Manfaat perawatan payudara yaitu terhindar dari infeksi, mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet, menonjolkan puting susu yang terbenam, menjaga bentuk buah dada tetap bagus, mencegah terjadinya penyumbatan, memperlancar produksi ASI., mengetahui adanya kelainan.

#### **Pertanyaan 6 :**

Seberapa banyak ibu mengetahui tentang perawatan payudara ?

**Jawaban :**

Responden 1 :

*“setau aku perawatan payudara itu untuk menjaga kebersihan payudara”*

Responden 2 :

*“Cuma sebatas kebersihan diri bae, kebersihan payudara”*

**Analisis :** Mengetahui perawatan payudara sebatas menjaga kebersihan payudara

Perawatan payudara menjaga kebersihan payudara perawatan payudara terhindar dari

infeksi, supaya tidak mudah lecet, memperlancar produksi asi untuk mengetahui adanya kelainan.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa :

*“payudara itu produksi ASI untuk bayi itu harus dirawat payudaranya”*

Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet, untuk menonjolkan puting susu menjaga bentuk buah dada tetap bagus untuk mencegah terjadinya penyumbatan untuk memperlancar produksi asi untuk mengetahui adanya kelainan.

#### **Pertanyaan 7 :**

Apakah bidan menjelaskan kepada ibu tentang perawatan payudara ?

**Jawaban :**

Responden 1 :

*“seinget aku untuk tujuan tadi membersihkan ASI, memperlancarkan ASI terus produksi ASI”*

Responden 2 :

*“bidan menjelaskan menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi menjaga elastisitas puting susu, menjaga puting susu agar tetap menonjol, mengetahui adanya kelainan payudara, Melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI”*

**Analisis :** Penjelasan tentang kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, menjaga kekenyalan putting susu, mencegah terjadi tersumbatnya aliran susus serta memperlancar ASI.

Hal ini yang sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa :

*“seperti yang sudah saya jelaskan kepada ibu-ibu bersalin perawatan payudara sangat penting untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi menjaga elastisitas puting susu, menjaga puting susu agar tetap menonjol, mengetahui adanya kelainan payudara, Melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran*

*susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI”*

**Pertanyaan 8 :**

Apakah ibu bisa melakukan perawatan payudara jelaskan ?

**Jawaban :**

Responden I :

*“bisa, pertama cuci tangan kedua kasih minyak kelapa, ketiga urut dari pangkal sampe ujung pake tiga jari”*

Responden 2 :

*“bisa, seperti kebersihan payudara itu bae dengan mengurut dan dikasih minyak itu bae sudah itu baru diurut dari pangkal payudara sampeke putting susu, sampe semua kena urut, trus dilepas pelan-pelan”*

**Analisis :** Melakukan perawatan payudara dengan mengurut dan mengoleskan dengan minyak kelapa.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa *“perawatan payudara itu penting untuk bayi cara perawatannya cuci tangan dulu setelah itu dikasih baby oil atau minyak kelapa boleh, diurutkan itu ditotok –totok dulu ya, sudah itu baru diurut dari pangkal payudara sampeke putting susu, sampe semua kena urut, setelah itu sanggah payudara dengan tangan kiri atau kanan boleh terus kedua sisi jari di urut dari pangkal payudara trus dilepas pelan-pelan”*

Cucilah tangan sebelum melakukan pengurutan payudara. Lalu tuangkan minyak kelapa/ kream ke kedua belah telapak tangan secukupnya. Pengurutan dimulai dengan ujung jari ,dengan langkah : Sokong payudara kiri dengan tangan kiri . Lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral daerah putting susu. Selanjutnya buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada putting susu diseluruh bagian payudara. Lakukan gerakan ini pada payudara kanan. Gerakan berikutnya, letakkan kedua telapak tangan

diantara dua payudara. Urutlah tangan dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan melepaskannya secara perlahan. Lakukan gerakan ini ± 30 kali. Variasi lainnya adalah gerakkan payudara kiri dengan kedua tangan, ibu jari diatas dan 4 jari lainnya dibawah. Peras dengan lembut payudara sambil meluncurkan kedua tangan kedepan kearah putting susu. Lakukan hal yang sama pada payudara kanan. Lalu cobalah posisi tangan parallel. Sanggah payudara dengan satu tangan dan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara kearah putting susu. Lakukan gerakan ini sebanyak ± 30 kali . Setelah itu , letakkan satu tangan di sebelah atas dan satu lagi di sebelah bawah payudara. Luncurkan kedua tangan secara bersamaan kearah putting susu dengan memutar tangan. Ulangi gerakan ini sampai semua bagian payudara terkena urutan.

Para ahli kesehatan dan juga para penggiat *Breast Cancer Awareness* sangat menyarankan agar wanita melakukan pemeriksaan payudara sendiri yaitu dengan langkah di depan cermin mulai pemeriksaan dengan mengamati bentuk payudara di depan cermin. Pastikan bahu lurus seajar, dan letakkan tangan di pinggang dalam keadaan rileks. Perhatikan bentuk, apakah ada benjolan, struktur kulit, posisi putting susu dan warna payudara. Saat mandi dengan menggunakan ujung jari, tekan perlahan permukaan payudara dan rasakan apakah ada benjolan. Rabalah dengan pola melingkar dan pola diagonal .Ketika berbaring ganjallah separuh punggung pada sis payudara yang akan diperiksa dengan bantal.Taruhlah tangan anda dibelakang kepala. Lalu gunakan ujung jari tangan yang berlawanan untuk memeriksa. Gunakan tekanan ringan dan lembut untuk melakukan pemeriksaan dengan gerakan melingkar. Kemudian peras putting secara perlahan dan lihat apakah ada cairan berwarna putih, atau kekuningan atau bahkan dari dari puting. : (Astrid & Dkk, 2015)

## KESIMPULAN

Hasil wawancara dan observasi pada Ny.Y dan Ny. W tidak sepemuhnya melakukan payudara yang seperti dijelaskan oleh bidan yaitu perawatan dengan mencuci tangan terlebih dahulu dulu setelah itu dikasih baby oil atau minyak kelapa boleh, diurutkan itu ditotok –totok dulu sesudah itu baru diurut dari pangkal payudara sampai putting susu, sampai semua kena urut, setelah itu sanggah payudara dengan tangan kiri atau kanan boleh terus kedua sisi jari di urut dari pangkal payudara trus dilepas pelan-pelan. ibu hanya melakukan perawatan payudara menggunakan minyak kelapa dengan mengurut-urut payudara dari pangkal sampai putting susu.

## SARAN

Diharapkan penelitian selanjutnya menambah pengetahuan mengenai perawatan payudara yang benar serta penanganan dari bendungan ASI sehingga dapat menambah wawasan serta memberikan penjelasan kepada ibu bersalin pada masa nifas bendungan ASI yang dialami dengan benar

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. H. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Ny. M Dengan Bendungan ASI Di Wilayah Puskesmas Karang Taliwang. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Asidi*.
- Apriani, S. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 439–447.
- Astrid, S., & Dkk. (2015). *Kupas Tuntas Kanker Payudara Leher Rahim & Rahim*.
- Hartati, D., Yulizar, & Turiyani. (2018). *Hubungan Posisi Menyusui, Kelainan Puting Susu, Perawatan Payudara Terhadap Terjadinya Bendungan ASI Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyuasin*. 31–39.

- Mertha Jaya, I Made Laut. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*.
- Suryanti, Y., & Emilda, S. (2020). *Relationship Of Dietary Abstinence And Healing Time For Sectio Caesarea Wounds ( A Systematic Review Approach ) I St International Conference Of Midwifery ( Icomid )*. Yanti 2019, 16–20.