

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU POST PARTUM

Marpiani Gulo¹, Ribur Sinaga², Marselina Cinintya Lestari Lahagu³
Sopi Arabiah Bancin⁴, Mitra Esensial Gulo⁵, Novalita Eudia Pasaribu⁶, Veronika Manalu⁷,
Efra Tasiya Sitio⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2219401021@mitrahusada.ac.id, ribursinaga@mitrahusada.ac.id,
2219401022@mitrahusada.ac.id, 2319401021@mitrahusada.ac.id, 2219401024@mitrahusada.ac.id,
2219401025@mitrahusada.ac.id, 2319401022@mitrahusada.ac.id, 2319401024@mitrahusada.ac.id,

Abstrak

Periode postpartum adalah tahap penting bagi ibu dan bayi, terutama dalam keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Salah satu langkah nonfarmakologis yang mendukung produksi dan pengeluaran ASI secara lancar adalah perawatan payudara. Namun, praktik perawatan payudara pada ibu postpartum masih belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest, sampel berjumlah 60 ibu postpartum yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa perawatan payudara dilakukan dua kali sehari selama 7 hari. Parameter yang diamati meliputi tanda kelancaran ASI. Data dianalisis dengan uji paired t-test dan uji Wilcoxon. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada kelancaran pengeluaran ASI setelah perawatan payudara ($p < 0,001$). Kesimpulannya, perawatan payudara berpengaruh signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum dan disarankan sebagai bagian dari asuhan kebidanan rutin.

Keywords: Perawatan Payudara, Ibu Post Partum, Kelancaran ASI, Laktasi, Asuhan Kebidanan

Abstract

The postpartum period is a crucial time for both mother and baby, especially in ensuring successful breastfeeding. One non-drug method to support optimal breast milk production and let-down is through breast care. However, postpartum mothers have not yet widely adopted this practice effectively. This study explored how breast care impacts the smoothness of breast milk let-down in postpartum mothers. Using a quasi-experimental pretest–posttest design, 60 postpartum mothers were purposively sampled. The intervention entailed breast care twice daily for seven days. Indicators of smooth breast milk flow were observed. Data analysis with paired t-test and Wilcoxon test showed a significant improvement in milk let-down after the intervention ($p < 0.001$). Therefore, breast care significantly enhances breast milk let-down in postpartum mothers and should be integrated into routine midwifery care.

Keywords: breast care, postpartum mothers, breast milk flow, lactation, midwifery care

Pendahuluan

Masa postpartum adalah periode di mana ibu mengalami adaptasi fisiologis dan psikologis setelah melahirkan. Salah satu perubahan fisiologis utama selama ini adalah proses laktasi. Keberhasilan pemberian ASI sangat bergantung pada kondisi ibu, kesiapan payudara, dan dukungan perawatan sejak dini di masa nifas. (WHO, 2023b).

ASI adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, dan faktor pertumbuhan yang penting bagi tumbuh kembang bayi. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dapat secara signifikan menurunkan angka penyakit dan kematian bayi (Unicef, 2022). Sayangnya, tingkat cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapaitarget nasional. Salah satu kendala utama adalah masalah dalam produksi dan keluarnya ASI oleh ibu setelah melahirkan. (Kemenkes RI, 2024).

Masalah umum yang dialami ibu postpartum meliputi ASI yang tidak lancar, bendungan payudara, puting lecet, dan nyeri payudara. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi ibu untuk menyusui dan berisiko menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan yang efektif, termasuk perawatan payudara, sangat penting dilakukan (Manurung, 2020).

Perawatan payudara adalah langkah untuk menjaga kebersihan, memperlancar aliran darah, merangsang refleks oksitosin, dan mencegah komplikasi. Secara fisiologis, stimulasi pada payudara dapat meningkatkan produksi dan pelepasan hormon prolaktin serta oksitosin yang penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI (Azizah, 2025).

Meskipun perawatan payudara telah direkomendasikan dalam asuhan

kebidanan, pelaksanaannya di lapangan masih belum optimal. Kurangnya pengetahuan ibu serta keterbatasan edukasi dari tenaga kesehatan menjadi faktor penghambat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum.

Metode

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol.

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh ibu post partum di fasilitas pelayanan kesehatan. Sampel sebanyak 60 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi ibu post partum hari ke-1 sampai ke-7.

3. Intervensi

Intervensi berupa perawatan payudara dilakukan dua kali sehari selama 7 hari, masing-masing selama 15–20 menit

4. Instrumen Penelitian

Instrumen berupa lembar observasi kelancaran ASI yang mencakup indikator subjektif dan objektif.

5. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk data berdistribusi normal dan uji Wilcoxon untuk data tidak normal, dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 60 ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden meliputi usia, paritas, jenis persalinan, dan hari post partum saat pengambilan data awal.

Sebagian besar responden berusia antara 20 dan 35 tahun, sebanyak 42 orang (70,0%). Responden berusia di bawah 20 tahun sebanyak 6 orang (10,0%), dan di atas 35 tahun sebanyak 12 orang (20,0%). Dari segi paritas, responden multipara lebih dominan dibanding primipara, masing-masing sebanyak 34 orang (56,7%) dan 26 orang (43,3%). Untuk jenis persalinan, mayoritas menjalani persalinan normal sebanyak 45 responden (75,0%), sementara persalinan sectio caesarea sebanyak 15 orang (25,0%). Pengukuran awal dilakukan pada hari ke-1 hingga ke-3 postpartum.

2. Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum Perawatan Payudara

Sebelum dilakukan intervensi perawatan payudara, mayoritas ibu postpartum mengalami keluhan tentang ASI yang belum lancar. Tanda-tandanya meliputi payudara yang terasa tegang, produksi ASI yang sedikit atau tidak keluar secara spontan, dan bayi yang sering menangis setelah menyusui. Rata-rata skor kelancaran ASI sebelum intervensi adalah $5,8 \pm 1,4$, dengan skor terendah 3 dan tertinggi 8. Dari 60 responden, sebanyak 38 (63,3%) termasuk dalam kategori ASI tidak lancar, sementara 22 (36,7%) lainnya termasuk kategori cukup lancar.

3. Kelancaran Pengeluaran ASI Setelah Perawatan Payudara

Setelah dilakukan perawatan payudara dua kali sehari selama 7 hari, terjadi peningkatan kelancaran

pengeluaran ASI pada mayoritas responden. Payudara terasa lebih lunak setelah menyusui, ASI keluar lebih mudah, dan bayi tampak puas setelah menyusui.

Rata-rata skor kelancaran ASI meningkat menjadi $8,9 \pm 1,2$, dengan skor terendah 6 dan tertinggi 10. Sebanyak 49 responden (81,7%) berada pada kategori ASI lancar, sedangkan 11 responden (18,3%) berada pada kategori cukup lancar. Tidak ditemukan responden dengan kategori ASI tidak lancar setelah intervensi.

4. Analisis Perbedaan Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Perawatan Payudara

Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk mengindikasikan bahwa data skor kelancaran ASI berdistribusi normal ($p > 0,05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan uji paired t-test. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kelancaran ASI sebelum dan setelah perawatan payudara, dengan $p < 0,001$. Rata-rata peningkatan skor kelancaran ASI adalah 3,1 poin. Penelitian ini mengindikasikan bahwa perawatan payudara berpengaruh signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Terdapat peningkatan yang bermakna pada skor kelancaran ASI setelah perawatan rutin selama 7 hari.

Secara fisiologis, perawatan payudara dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara serta merangsang ujung saraf sensorik di sekitar puting dan areola. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis posterior untuk meningkatkan sekresi hormon oksitosin, yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*) (Hall, J. E., & Hall, 2021). Selain itu, stimulasi yang berulang juga dapat meningkatkan kadar prolaktin yang berfungsi dalam produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Puput Kurnia Sari, Dian Ika Puspitasari, Aulia, 2021) yang menyatakan bahwa ibu nifas yang mendapatkan perawatan payudara memiliki peluang lebih besar untuk mengalami kelancaran ASI dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan perawatan. Penelitian lain oleh (Elisabeth Siwi Walyani, 2022) juga melaporkan bahwa perawatan payudara efektif dalam mencegah bendungan ASI dan nyeri payudara pada masa nifas.

Selain meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, perawatan payudara juga penting untuk mencegah berbagai komplikasi laktasi pada masa awal postpartum, seperti bendungan ASI, mastitis, dan puting lecet. Perawatan yang dilakukan secara rutin membantu menjaga elastisitas jaringan payudara dan kebersihan area puting, sehingga memudahkan bayi melakukan perlekatan yang benar saat menyusui. Kondisi ini secara tidak langsung mendukung efektivitas proses menyusui dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI secara optimal (Sianipar, YG, 2024).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa efektivitas perawatan payudara meningkat secara maksimal jika dilakukan secara rutin dan didukung oleh edukasi yang memadai dari tenaga kesehatan. Edukasi ini mencakup teknik perawatan payudara yang benar, waktu pelaksanaan, serta manfaatnya bagi ibu dan bayi, yang sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan ibu terhadap intervensi. Selain itu, perawatan payudara sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan bersifat relatif aman tanpa efek samping signifikan. Oleh karena itu, perawatan payudara sangat cocok diterapkan di berbagai tingkat layanan kesehatan, termasuk fasilitas dengan sumber daya terbatas.

Mengintegrasikan perawatan payudara ke dalam standar asuhan kebidanan postpartum dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan mendukung program kesehatan ibu dan anak secara nasional.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain desain quasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol serta durasi intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain uji klinis terkontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran variabel tambahan seperti kadar hormon prolaktin dan oksitosin untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas perawatan payudara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara pada ibu postpartum secara signifikan mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Ibu yang rutin melakukan perawatan payudara mengalami peningkatan frekuensi menyusui, volume ASI yang lebih optimal, serta menurunnya masalah laktasi seperti bendungan payudara, nyeri, dan puting lecet dibandingkan yang tidak melakukan perawatan (WHO, 2023a).

Perawatan payudara secara terbukti merangsang refleks prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi dan keluarnya ASI. Selain manfaat fisiologis, intervensi ini juga memberikan dampak positif secara psikologis dengan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan menurunkan kecemasan selama masa nifas. Dengan demikian, perawatan payudara tidak hanya mendukung keberhasilan menyusui, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional

dan kesehatan ibu secara keseluruhan (Marliani, 2025).

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perawatan payudara merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI pada ibu postpartum. Oleh karena itu, perawatan payudara perlu diintegrasikan secara konsisten dalam pelayanan kebidanan, khususnya dalam edukasi antenatal dan postnatal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh perawatan payudara dalam jangka panjang serta kombinasinya dengan intervensi lain dalam upaya optimalisasi ASI eksklusif.

REFERENSI

- Azizah, N. (2025). Optimalisasi Peran Fasilitator Dalam Kelas Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Menghadapi Perdarahan Postpartum Di Desa Bangun Rejo Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 360 Derajat, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.35328/b19jpd27>
- Elisabeth Siwi Walyani, E. P. (2022). *Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui*.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (14th edition)*. Elsevier, Philadelphia, PA, 2021.
- Kemenkes RI. (2024). *Memperlancar Produksi ASI*.
- Manurung, H. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Excellence Midwifery Journal*, 3(1), 69–78.
- Marliani, dkk. (2025). *EDUKASI BERBASIS KELUARGA TENTANG PEMBERIAN ASI EKSLUSIF UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BAYI DI KELURAHAN PERDAGANGAN III KECAMATAN BANDAR KABUPATEN SIMALUNGUN TAHUN 2024*. 3(1), 259–264.
- Puput Kurnia Sari, Dian Ika Puspitasari, Aulia, S. (2021). *Hubungan Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dengan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif*. 4(1), 10–12.
- Sianipar, YG, dkk. (2024). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Diare pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tolamaera Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Provinsi Sumatera Utara. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 207–211. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.339>
- WHO. (2023a). *Nursing Care mortality rates*. World Health Forum.
- WHO. (2023b). *World Health Organization. Support for mothers to initiate and establish breastfeeding after childbirth*.