



Penerapan Teknik Perawatan Payudara (Breast Care) terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

Riska Utami ^{1*}, Anjar Nurrohmah ², Neny Utami ³

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen

Email : riskautm.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Background : Breast milk is a substance produced by the body naturally by the breast glands. Breast milk is an emulsion of fat in a solution of protein, lactose, and organic salts, white blood cells secreted by the breast glands so that breast milk is the perfect food for growth and development and immunity of the baby. Breast milk production that is small or not smooth can interfere with exclusive breastfeeding, so efforts are needed to increase breast milk production by treating non-pharmacological techniques, one of which is breast care. Breast care is an action in maintaining the health and cleanliness of the mother's breasts, flexing and strengthening the nipples to stimulate the body to secrete lactogen and prolactin hormones, improve blood circulation, prevent obstruction of milk release so that breast milk production increases. Objective: to determine the results of the implementation of breast care techniques on breast milk production of postpartum women in the Cempaka Room of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Method: This research is a case study research conducted on 2 postpartum mother respondents by doing breast care for 2 days with a frequency of 2 times a day for 30 minutes. Results: From the results of observations on both respondents there was a development of breast milk production from before and after breast care from the first and second days experienced a significant increase. Conclusion: There is an increase in breast milk production and before and after breast care from not smooth to smooth.*

Keywords: *Breast Care, Postpartum Mothers, Breast Milk Production.*

Abstrak. Latar Belakang Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu zat yang diproduksi oleh tubuh secara alami oleh kelenjar payudara. ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik, sel darah putih yang disekresikan oleh kelenjar payudara sehingga ASI makanan yang sempurna untuk tumbuh kembang dan kekebalan tubuh bayi. Produksi ASI yang sedikit atau tidak lancar dapat mengganggu dalam pemberian ASI eksklusif sehingga dibutuhkan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan melakukan perawatan teknik nonfarmakologi salah satunya yaitu perawatan payudara (Breast care). Perawatan payudara (Breast Care) adalah tindakan dalam memelihara kesehatan dan kebersihan payudara ibu, melenturkan dan menguatkan puting guna merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon laktogen dan prolaktin, melancarkan sirkulasi darah, mencegah adanya sumbatan pengeluaran air susu sehingga produksi ASI meningkat. Tujuan : mengetahui hasil implementasi pemberian teknik Breast Care terhadap produksi ASI ibu nifas di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Metode : Penelitian ini adalah penelitian studi kasus yang dilakukan pada 2 orang responden ibu nifas dengan melakukan breast care selama 2 hari dengan frekuensi sebanyak 2 kali sehari selama 30 menit. Hasil : Dari hasil observasi pada kedua responden terdapat perkembangan hasil produksi ASI dari sebelum dan setelah dilakukan breast care dari hari pertama dan kedua mengalami peningkatan yang signifikan. Kesimpulan : Adanya peningkatan produksi ASI dan sebelum dan setelah dilakukan breast care dari belum lancar menjadi lancar.

Kata Kunci: Breast Care, Ibu Nifas, Produksi ASI

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu zat yang diproduksi oleh tubuh secara alami oleh kelenjar payudara. ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik, sel darah putih yang disekresikan oleh kelenjar payudara sehingga ASI makanan yang sempurna untuk tumbuh kembang dan kekebalan tubuh bayi. Menyusui memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi,

memperkuat ikatan ibu dan bayi, mengurangi risiko penyakit pencernaan dan pernapasan, mengurangi alergi, infeksi penyakit, serta meningkatkan perkembangan bayi (Arami et al., 2020).

World Health Organization (WHO) menganjurkan memberikan ASI saja hingga usia bayi enam bulan, tanpa pemberian cairan dan makanan selain ASI (WHO, 2020). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 tentang ASI diberikan pada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin dan mineral sesuai indikasi (Minarto, 2021).

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar produksi ASI lancar pada saat masa hamil yaitu niat untuk menyusui, menghindari stress, memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui, melakukan pijatan pada payudara, serta memberikan rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin yang memiliki peran penting dalam produksi ASI (Widyawati & Nurul, 2018). Selain itu, masalah lain yang sering muncul saat menyusui seperti puting susu lecet, air susu tersumbat, payudara bengkak, keluaran ASI hanya sedikit atau tidak lancar (Ningsih et al., 2020).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah tindakan dalam memelihara kesehatan dan kebersihan payudara ibu, melenturkan dan menguatkan puting guna merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon laktogen dan prolaktin, melancarkan sirkulasi darah, mencegah adanya sumbatan pengeluaran air susu sehingga produksi ASI dapat meningkat (Siregar, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu pengambilan data ibu nifas dengan menyusui selama bulan Desember pada tahun 2024 di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, data yang diperoleh yaitu total 35 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu menyusui pada tanggal 10 Januari 2024 di Ruang Cempaka didapatkan hasil 6 orang (60%) mengalami ketidاكلancaran produksi ASI dan 4 (40%) orang mengatakan produksi ASI lancar. Dari hasil wawancara yang dilakukan juga mengatakan belum mengetahui tindakan untuk melancarkan produksi ASI.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penerapan teknik perawatan payudara (Breast Care) terhadap produksi ASI Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro.

2. KAJIAN TEORITIS

Payudara atau mammae menurut Walyani dan Purwoastuti (2020) merupakan organ reproduksi wanita dan pada masa laktasi atau menyusui akan menghasilkan air susu ibu (ASI) yang berfungsinya untuk memenuhi nutrisi bayi. Payudara terletak di dalam fasia superfisial di daerah pektoral antara sternum dan axila dan melebar.

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan pertama, utama dan terbaik untuk bayi, yang bersifat alamiah dan mengandung berbagai macam zat gizi yang sangat dibutuhkan bayi baru lahir dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bertujuan untuk menurunkan angka kematian pada bayi (Dewi & Adimayanti, 2022). Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan putih yang dihasilkan dari kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui dan kandungan ASI juga memiliki komposisi gizi yang sangat lengkap untuk pertumbuhan dan juga perkembangan bayi (Sholeha et al., 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, antara lain (Delvina, 2022), kondisi pasca persalinan, asupan makanan ibu, kondisi psikis, perawatan payudara (*breast care*), dan bayi kurang bisa menghisap.

Breast Care atau perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI dan berperan penting dalam menghadapi masalah ketika menyusui (Damanik, 2020). Breast Care adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas yang bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Breast care atau perawatan payudara dapat dilakukan sebelum melahirkan dan juga sesudah melahirkan atau masan nifas. Teknik Breast Care bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah menjadi lancar dan mencegah terjadinya sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Anwar, 2021).

Manfaat Breast Care

Teknik Breast care sangat dianjurkan untuk dilakukan, terutama pada ibu nifas.

Adapun manfaat Breast Care yaitu:

- a. Menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi
- b. Menguatkan dan juga melenturkan puting susu ibu
- c. ASI akan dapat diproduksi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi apabila payudara terawat
- d. Dapat mengatasi puting susu yang datar atau bahkan terbenam (*inverted nipple*) agar dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan pada bayinya.
- e. Melancarkan sirkulasi darah dan melancarkan asliran ASI
- f. Mencegah terjadinya bendungan ASI (Pohan, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan design studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang memfokuskan pada optimalisasi intervensi breast care pada ibu nifas. Data dalam penelitian ini diambil hasil pengisian wawancara sebelum dan sesudah diberikan intervensi breast care pada ibu nifas. Waktu penerapan dilakukan dalam 2 hari yaitu pada tanggal 11-12 Januari 2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini distribusi hasil penerapan pada kedua responden yang dilakukan *breast care* di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Ny.I	Ny.E
Usia	25 Tahun	27 Tahun
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Riwayat Obstetri	P1A0	P1A0

Sumber : Data primer diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas merupakan karakteristik responden Ny.I dan Ny.E dengan postpartum di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dimana kedua pasien berada pada usia produktif 25 tahun dan 27 tahun dengan pendidikan terakhir SMA dan berperan sebagai ibu rumah tangga. Ny. I dan Ny.E sama-sama melahirkan anak pertama sehingga belum memiliki pengalaman menyusui dan belum mengerti cara untuk meningkatkan produksi ASI.

Sebelum Implementasi

Tabel 2 Produksi ASI sebelum dilakukan penerapan *breast care*

No	Nama	Penerapan	Tanggal	Skor		Keterangan
				Indikator pada ibu	Indikator pada bayi	
1	Ny I	Hari ke-1	Pagi 11/01/2024	3	1	Belum lancar
2	Ny E	Hari ke-1	Pagi 12/01/2024	2	1	Belum lancar

Sumber : Data primer diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan hasil observasi sebelum dilakukan penerapan *breast care* pada kedua responden, dimana berdasarkan indikator kelancaran pada ibu didapat hasil Ny.I dengan skor 3 dan Ny.E dengan skor 2, sedangkan pada indikator pada bayi didapati skor 1 baik pada bayi Ny.1 dan Ny.E. Dari hasil skor kedua responden menunjukkan bahwa produksi pengeluaran ASI belum lancar

Setelah Implementasi

Tabel 3 Produksi ASI setelah dilakukan penerapan breast care

No	Nama	Tanggal	Skor		Keterangan
			Indikator pada ibu	Indikator pada bayi	
1	Ny I	Sore 12/01/2024	7	4	lancar
2	Ny E	Sore 13/01/2024	6	4	lancar

Sumber : Data primer diolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan hasil observasi setelah dilakukan penerapan *breast care* pada Ny.I didapatkan skor 7 pada indikator ibu dan skor 4 pada indikator bayi dengan keterangan produksi pengeluaran ASI lancar. Sedangkan pada Ny.E didapatkan skor 6 pada indikator ibu dan skor 4 pada indikator bayi dengan keterangan produksi ASI lancar. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI dari lancar menjadi lancar pada kedua responden.

Catatan Perkembangan

Tabel 4 Perkembangan penerapan breast care

No.	Penerapan	Ny.I		Ny.E	
		Indikator ibu	Indikator bayi	Indikator ibu	Indikator bayi
1	Hari ke-1				
	Pagi	3	1	2	1
	Sore	4	3	3	3
2	Hari ke-2				
	Pagi	6	4	5	4
	Sore	7	4	6	4

Keterangan :

1. Indikator ASI lancar pada ibu jika skor ≥ 5 dan tidak lancar skor ≤ 5 .
2. Indikator ASI lancar pada bayi jika skor ≥ 4 dan tidak lancar skor ≤ 4 .

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan hasil observasi kelancaran ASI pada kedua responden terlihat adanya peningkatan pada produksi ASI yang ditandai dengan peningkatan skor. Berdasarkan skoring produksi ASI terdapat dua indikator yaitu pada ibu dan bayi. Pada indikator pada ibu dimana jika skor ≥ 5 menunjukkan bahwa ASI

lancar sedangkan jika skor ≤ 5 menunjukkan ASI belum lancar. Pada indikator bayi jika skor \geq menunjukkan bahwa ASI lancar sedangkan jika skor ≤ 4 menunjukkan bahwa ASI belum lancar.

Perbandingan Hasil Akhir

Tabel 5 Perbandingan hasil akhir penerapan *breast care*

No.	Penerapan	Ny.I		Ny.E	
		Indikator ibu	Indikator bayi	Indikator ibu	Indikator bayi
1	Hari ke-1 Pagi	3	1	2	1
2	Hari ke-2 Sore	7	4	6	4

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan hasil bahwa sebelum dan setelah dilakukan penerapan teknik *breast care* pada ibu nifas didapatkan perbedaan hasil skor berdasarkan indikator keluaran produksi ASI. Ny.I mengalami peningkatan 4 skor pada indikator ibu dan peningkatan 3 skor pada indikator bayi sedangkan pada Ny.E mengalami peningkatan 4 skor pada indikator ibu dan 3 skor pada indikator bayi.

Pembahasan

Produksi Pengeluaran ASI Sebelum Dilakukan Penerapan Breast Care

Berdasarkan tabel 2 hasil wawancara dan observasi pada 2 orang responden mengatakan ini merupakan pengalaman pertama melahirkan dan menyusui. Sebelum dilakukan penerapan *breast care* dilakukan *pretest* dengan menggunakan lembar observasi indikator kelancaran ASI pada ibu dan bayi. Dari hasil observasi pada ibu nifas sebelum diberikan penerapan *breast care* didapatkan hasil skor pada Ny.I dengan skor 3 atau ≤ 5 dan Ny E dengan skor 2 atau ≤ 5 . Hal ini menunjukkan bahwa pada kedua responden produksi pengeluaran ASI dalam kategori belum lancar. Sedangkan dari hasil observasi pada bayi didapatkan hasil pada bayi Ny.I dengan skor 1 atau ≥ 4 dan pada bayi Ny.E dengan skor 1 atau ≥ 4 . Dari hasil skoring pada ibu dan bayi, hal ini menunjukkan bahwa pada kedua responden produksi pengeluaran ASI dalam kategori belum lancar.

Sejalan dengan penelitian Damanik (2020), mayoritas ibu nifas denga kelahiran primipra belum mengerti tentang perawatan pasca melahirkan, salah satunya adalah *breast care*. Dari hasil wawancara, ibu nifas tidak segera melakukan perawatan payudara pasca melahirkan sehingga mereka kesulitan dalam menyusui bayinya. Selain itu kurangnya informasi tentang cara dan teknik melakukan perawatan payudara (*breast*

care) yang benar sehingga mengakibatkan produksi ASI sedikit sehingga asupan ASI yang diberikan kepada bayi kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dengan responden, kedua responden merupakan ibu postpartum primipara atau persalinan pertama dan belum mengetahui teknik perawatan payudara untuk melancarkan ASI. Kedua responden sama-sama mengalami keluaran ASI tidak lancar sehingga perlu dilakukan perawatan payudara sedini mungkin untuk melancarkan produksi ASI.

Pada prosesnya keberhasilan laktasi dipengaruhi kesiapan ibu dari awal masa nifas yang bisa berhubungan dengan perubahan atau adaptasi pada masa nifas. Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya. Ia mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan asimilasi terhadap bayi, berada di bawah tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang di perlukan tentang apa yang diketahuinya dan perawatan untuk bayinya, dan merasa tanggung jawab yang luar biasa untuk menjadi seorang ibu. Ibu terkadang mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran (Astuti et al., 2023)

Produksi Pengeluaran ASI Setelah Dilakukan Penerapan *Breast Care*

Berdasarkan tabel 3 hasil observasi setelah dilakukan penerapan *breast care* selama 2 hari berupa *posttest* dengan menggunakan lembar observasi indikator kelancaran ASI pada ibu dan bayi. Dari hasil observasi pada ibu nifas setelah diberikan penerapan *breast care* didapatkan hasil pada Ny I dengan skor 7 atau ≥ 5 dan Ny E dengan skor 5. Sedangkan hasil observasi observasi pada bayi didapatkan hasil pada bayi Ny.I dengan skor 6 dan pada bayi Ny.E dengan skor 4. Hal ini menunjukkan bahwa pada kedua responden mengalami peningkatan produksi ASI dengan hasil skor kategori ASI lancar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Siregar (2023), menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan sebelum dan setelah dilakuka *breast care* dimana didapatkan hasil mean 37.74 sebelum dilakukan intervensi sedangkan setelah dilakukan intervensi pada responden didapatkan hasil mean 98.79 dengan nilai p value 0,0001 yang artinya $< \alpha 0,05$. Ibu postpartum atau ibu nifas harus segera dilakukan perawatan payudara (*breast care*) agar ASI yang dihasilkan keluar dengan lancar.

Perawatan payudara dengan melakukan *massage* akan merangsang kelenjar-kelenjar ASI yaitu hormon prolaktin dan oksitosin, gerakan selama perawatan payudara (*Breast Care*) merangsang sel-sel syaraf dalam payudara sehingga otak akan merespon

dengan melepaskan hormone prolactin dan oksitosin (Astutik, 2014 dalam Mukarramah et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti penerapan perawatan payudara yang dilakukan adalah dengan melakukan pemijatan (massage), adanya peningkatan pengeluaran produksi ASI menjadi lancar setelah 2 hari penerapan, selama 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit, dan didapatkan bahwa kurangnya informasi atau pengetahuan cara perawatan payudara dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas tidak lancar.

Perkembangan Produksi Pengeluaran ASI Ketika Dilakukan Penerapan Breast Care

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa penerapan hari pertama yaitu tanggal 11 Januari 2024 pada Ny I sebelum dilakukan penerapan breast care dilakukan pretest pada ibu didapatkan skor 3 dengan keterangan produksi ASI belum lancar dan pada bayi Ny.I didapatkan skor 1 dengan keterangan belum lancar, kemudian dilakukan breast care pada pagi dan sore hari kemudian dilakukan posttest pada ibu didapatkan skor 4 pada indikator ibu dan skor 3 pada indikator bayi. Penerapan hari kedua yaitu tanggal 12 Januari 2024 pada Ny.I dilakukan pretest di pagi hari didapatkan skor 6 pada ibu dan skor 4 pada bayi sebelum melakukan *breast care* pagi hari, kemudian dilakukan dilakukan posttest setelah dilakkan *breast care* pada sore hari didapatkan skor 7 pada ibu dan skor 4 pada bayi. Hal ini menunjukkan bahwa Ny.I mengalami peningkatan produksi ASI yang ditandai dengan hasil observasi pada ibu dan bayi dari kategori belum lancar menjadi lancar.

Pada Ny.E penerapan *breast care* hari pertama dilakukan tanggal 12 Januari 2024. Saat pagi hari sebelum dilakukan penerapan *breast care* pada Ny.E dilakukan pretest pada ibu didapatkan skor 2 dengan keterangan produksi ASI belum lancar dan pada bayi Ny.E didapatkan skor 1 dengan keterangan belum lancar, kemudian dilakukan breast care pada pagi dan sore hari dan dilakukan posttes didapatkan skor 3 pada ibu dan skor 3 pada bayi. Penerapan hari kedua yaitu tanggal 12 Januari 2024 pada Ny.E dilakukan pretest dan didapatkan skor 4 pada ibu dan skor 4 pada bayi, kemudian dilakukan dilakukan posttest setelah dilakkan *breast care* pada sore hari didapatkan skor 6 pada ibu dan skor 4 pada bayi. Hal ini menunjukkan bahwa Ny.E mengalami peningkatan produksi ASI yang ditandai dengan hasil observasi pada ibu dan bayi dari kategori belum lancar menjadi lancar.

Sejalan dengan penelitian Mukarramah dkk. (2021) terdapat pengaruh perawatan payudara (*Breast Care*) terhadap produksi ASI di Puskesmas Kasi Kota Makassar pada 30 responden, didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran ASI dengan rata-rata pada ibu postpartum yang diberikan *breast care* mengalami peningkatan produksi ASI dibandingkan dengan yang tidak melakukan *breast care*.

Perawatan payudara bertujuan mencegah tersumbatnya aliran susu, melancarkan sirkulasi darah dan melancarkan keluarnya ASI dan menghindari munculnya gangguan payudara bengkak atau bendungan serta kondisi sulit menyusui. Tahapan-tahapan untuk melaksanakan perawatan pada payudara seharusnya diterapkan dengan urut dan benar. Kegiatan merawat payudara ini dapat dilakukan dengan memakai teknik pembasuhan air dingin dan hangat yang dijalankan secara berurutan untuk menurunkan rasa nyeri akibat bendungan payudara atau mastitis yang dialami oleh ibu nifas. Perawatan payudara yang baik dapat menaikkan produksi ASI dengan baik. (Khasanah et al., 2023)

Sehingga peneliti berasumsi dengan adanya kenyamanan akan menciptakan rasa rileks serta dukungan yang diberikan, pikiran, perasaan dan sensasi yang dialami seorang ibu akan sangat berpengaruh terhadap refleksi oksitosin sebagai hormon cinta. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya peningkatan dari pengeluaran dan produksi ASI.

Perbandingan Hasil Akhir Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Penerapan Breast Care

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan hasil bahwa sebelum dan setelah dilakukan penerapan teknik *breast care* pada ibu nifas didapatkan perbedaan hasil skor berdasarkan indikator keluaran produksi ASI. Ny.I mengalami peningkatan 4 skor pada indikator ibu dan peningkatan 3 skor pada indikator bayi sedangkan pada Ny.E mengalami peningkatan 4 skor pada indikator ibu dan 3 skor pada indikator bayi. Hal yang membedakan dari kedua responden adalah skor awal dan akhir dimana sebelum diberikan penerapan *breast care* Ny.I mendapat skor 3 pada ibu dan skor 1 pada bayinya, sedangkan Ny.E mendapat skor 2 pada ibu dan skor 1 pada bayinya. Pada hasil akhir penerapan *breast care* Ny.I mendapatkan skor 7 pada ibu dan skor 4 pada bayinya, sedangkan Ny.E mendapatkan skor 5 pada ibu dan skor 4 pada bayinya.

Kegiatan merawat payudara ini dapat dilakukan dengan memakai teknik pembasuhan air dingin dan hangat yang dijalankan secara berurutan untuk menurunkan rasa nyeri akibat bendungan payudara atau mastitis yang dialami oleh ibu nifas. Perawatan payudara yang baik dapat menaikkan produksi ASI dengan baik. Namun jika perawatan pada payudara tidak dilaksanakan secara benar, hal tersebut menyebabkan

produksi ASI menurun, kurang lancarnya produksi ASI dan akan terjadi bendungan ASI (Rany et al, 2021).

Pada faktor-faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI diantaranya yaitu faktor perawatan payudara, faktor ketenangan jiwa dan pikiran, serta faktor hisapan bayi (Astuti et al., 2023). Dari beberapa faktor tersebut salah satunya yaitu ketenangan jiwa dan pikiran ibu, emosional dari 2 responden dapat mempengaruhi keluarnya ASI, dari masalah yang dialami pada Ny.I yang sudah tidak ada keluhan dan Ny.E yang masih merasakan nyeri pada jalan lahir. Selain itu, peran suami dalam mendampingi selama proses menyusui sangat penting.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil implementasi penerapan breast care selama 2 hari berturut-turut, dalam sehari diberikan 2 kali yaitu pagi dan sore dengan durasi 30 menit pada kedua responden menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang ditandai dengan :

1. Sebelum diberikan penerapan breast care produksi ASI pada kedua responden dalam kategori belum lancar dan setelah penerapan breast care produksi ASI kedua responden mengalami peningkatan sebanyak 4 skor pada ibu dan 3 skor pada bayi dengan kategori lancar.
2. Catatan perkembangan harian kedua responden menunjukkan setiap implementasi mengalami peningkatan produksi ASI.
3. Dari perbandingan hasil akhir kedua responden sama-sama mengalami peningkatan, awalnya dalam kategori belum lancar menjadi lancar baik pada indikator ibu dan bayi.

Saran

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini menjadi informasi bagi masyarakat untuk melakukan pijat payudara (breast care) sebagai salah satu cara memperlancar produksi ASI pada ibu secara mandiri.

2. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan masukan sebagai bahan evaluasi untuk dilakukan tindakan meningkatkan produksi ASI bagi ibu nifas

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih beragam dan bervariasi. Peneliti

selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian yang berbeda dengan penelitian yang sudah dilakukan, sehingga akan memperoleh hasil yang lebih baik

6. DAFTAR REFERENSI

- Aeni, C. F., Purbaningsih, E. S., Khoerunissa, D. U., & Triyani, S. K. (2022). Pengaruh teknik perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas: Studi kasus. *Community of Publishing in Nursing (Coping)*, 10(2), 124–132.
- Anwar, C. F. A. E. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 3(1), 40–48.
- Arami, N., Mulasari, S. A., & En, U. H. (2020). Gejala depresi postpartum mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif: Sistematis literatur review. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(1), 27–34.
- Astuti, A. B., Sari, I. M., & Yuningsih, D. (2023). Penerapan teknik breast care untuk memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 212–220.
- Astuti, A., Fatmayanti, A., Harwijayanti, B. P., Mukhoirotn, M., Ani, M., Ulfiana, Q., & Pertami, S. B. (2022). *Konsep dasar keperawatan maternitas*. Erlangga.
- Delvina, V. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui. *Human Care Journal*, 7(2), 466. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1728>
- Dewi, E. T., & Adimayanti, E. (2022). Pengelolaan menyusui tidak efektif pada ibu post sectio caesarea di Desa Ngaglik Argomulyo Salatiga. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 185–190. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v4i1.1630>
- Febriani, A., & Caesarrani, E. (2023). Efektivitas breast care terhadap produksi ASI di Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 29–37.
- Khasanah, K. F. N., Maryatun, M., & Utami, N. (2023). Penerapan perawatan payudara (breast care) terhadap pembengkakan payudara pada ibu menyusui postpartum di Bangsal Cempaka RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 49–56.
- Minarto, M. (2021). Pengaruh kualitas pelayanan dan kepuasan konsumen terhadap loyalitas konsumen (Studi kasus pada konveksi Originality Pati). *IAIN Kudus*.
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11–16.
- Nurhayati, Y. (2020). Pengaruh perawatan payudara ibu postpartum terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada primipara dengan bendungan ASI. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), 5–12.
- Pohan, R. A. (2022). *Pengantar asuhan kebidanan*. PT Inovasi Pratama Internasional.

- Siregar, R. (2023). Pengaruh breast care terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 473–479.
- Widyawati, T., & Nurul, M. (2018). Literatur review: Pijat oksitosin dan aroma terapi lavender meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 44–55.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Maternal mortality key fact*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Pekan menyusui dunia: UNICEF dan WHO menyerukan pemerintah dan pemangku kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyerukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>
- Yunus, Y., & Katili, T. E. P. S. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu yang bekerja. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 110–117.