

**Pencegahan dan Penanganan Bendungan Payudara pada Ibu Nifas****Adelia Nur Aziza<sup>1\*</sup>, Faizah Betty Rahayuningsih<sup>2</sup>**

Program Studi Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: j210190151@student.ums.ac.id

**Abstrak****Keywords:**

kunci ;bendungan payudara, pencegahan, penanggulangan, ibu nifas

**Latar Belakang :** Bendungan payudara disebabkan karena peningkatan aliran vena dan limfatik yang terjadi karena cara menyusui yang kurang tepat, cara menghisap bayi yang kurang kuat, putting susu yang tidak menonjol, putting susu yang terlalu panjang, pengosongan payudara yang tidak maksimal. Akibatnya dapat menimbulkan mastitis, abses payudara, nyeri pada payudara, peningkatan suhu tubuh

**Tujuan:** studi literatur untuk mengetahui pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan untuk ibu nifas yang mengalami bendungan payudara

**Metode :** Metode penelitian ini adalah litetature review, yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis data tentang pencegahan dan penanggulangan bendungan payudara pada ibu nifas selama 2 tahun terakhir melalui Google Scholar dan Garuda Risetdikti. Artikel penelitian ini menggunakan kata kunci ;bendungan payudara, pencegahan, penanggulangan, ibu nifas

**Hasil;** Pencegahan dan penaggulangan bendungan payudara pada ibu nifas dengan perawatan payudara, kupresur dan akupuntur, kompres daaun kubis, dan pijat oketani dapat mengatasi bendungan payudara pada ibu nifas

**1. PENDAHULUAN**

Menurut WHO perempuan di Amerika Serikat yang mengalami bendungan payudara tahun 2014 terdapat sebanyak 8242, pada tahun 2015 terdapat sebanyak 12,765 ibu nifas, paadaa tahun 2015 terdapaat sebaanyaak 7198 ibu nifas, dan sebanyak 6543 ibu nifas pada tahun 2016 (WHO,2017)

Bendungan payudara merupakan salah satu masalah yang sering muncul pada masa nifas yang di sebabkan karena pembekakan pada payudara akibat peningkatan airan vena dan limfe sehingga timbul rasa nyeri dan suhu badan naik (Ega, Rutiani and Fitriana, 2016). Faktor yang menyebabkan bendungan payudaara yaitu kondisi puting susu, perlekaataan paayudara saat menyusui, posisi saat menyusui dan perawatan payudara yang kurang(Oriza, 2019)

**2. METODE**

Artikel ini merupakan literature review dengan menggunakan metode PRISMA (Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) mengumpulkan dan menganalisis artikel penelitian tentang pencegahan dan penanggulangan bendungan payudara pada ibu nifas.

Artikel yang di peroleh sebanyak 15 artikel dari Google Schoolar artikel dari 9 garuda riset dikti. Artikel yang dianalisis sesuai dengan judul yang diambil. Terdapat 4 artikel dari 24 artikel. Kriteria inklusi pada literature ini adaalaaah jurnal nasional dan jural internasional tantang pencegahan daan penanganan bendungan payuaara pada ibu nifas pada 2 tahun terakhir

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Cara penangulangan dan penegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi bendungan payudara

**Table 1. Hasil Peninjauan Literatur**

No	Judul	Penulis/tahun	Pencegahan dan penanganan
1.	Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (ASI) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra	(Dong <i>et al.</i> , 2021)	Terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di wilayah kerja puskesmas Sakra
2.	The Effect of Acupressure and Massage Techniques on the Symptoms of Breast Engorgement and Increased Breast Milk Volume in Lactating Mothers : A systemtic Review:	(Hajian <i>et al.</i> , 2021)	Akupresur dan akupuntur GB21, LI4 dan SII, ST17, CV18 dapat meningkatkan volume ASI dan dapat menurunkan pembengkakan, nyeri payudara pada ibu nifas yang menyusui
3.	The Effect of Cabbaage Leaves Compress On Engorgement In Postpartum Mother	(Aprilina <i>et al.</i> , 2021)	Kompres yang dilakukan dengan daun kubis segar yang telah di cuci kemudian di kompres pada payudara 15-20 menit dapat memberikan anti inflamasi pada pembengkakan payudara
4.	Peengaruh Pijat Oketani Terhadap Pnecagaahan Bendungan ASI pda Ibu Postpartum	(Khofiyah and Febriyanti, 2021)	Pijat oketani terbukti dapat mencegah bendungan payudara. Pada kelompok yang diberikan ntervensi di dapatkan hasil pijat oketani dapaat menurunkan nyeri pada bendungan payudara

### 3.1. Perawataa Payudara

Perawtaam payudaaraa dapaat dilakukan dengan menyusui bayi dengan cara yang benar untuk menghindari lecet pada puting(Wahyuni *et al.*, 2021)

Melakukan pijatan pada payudara, membersihkan putting susu, egompres

paayudara selama 2 menit dengan air hangat dan dingin secara

bergantian(Wulan and Gurusinga, 2015)

### 3.2. Pemijatan Akupresur dan Akupuntur

Pemijataan akupressur paadaa titik GB21 yang telaah dilaakukan pada padaa ibu post operasi

Sectio casarea memberikan efek produksi ASI menjadi cukup untuk bayi (Budiarti, 2020)

### 3.3 Kompres Daun Kubis

Kompres daun kubis dapat dilakukan dengan daun kubis yang dingin di tempelkan pada payudara. Kubis mengandung antibiotik dan zat-zat yang dapat memperlebar pembuluh darah sehingga nyeri berkurang pada ibu dengan bendungan payudara (Andari, Yuliasari and Iqmy, 2021)

### 3.4 Pijat Oketani

Pijat oketani terdapat delapan langkah yang dapat dilakukan selama 15-20 menit yang dapat memberikan manfaat seperti tidak menimbulkan nyeri, produksi ASI menjadi meningkat, payudara menjadi elastis (Budiarti, 2020)

## 4. KESIMPULAN

Bendungan payudara sering terjadi pada ibu nifas untuk itu perlu ditangani dengan perawatan payudara, pemberian terapi komplementer akupresur dan akupunktur, kompres daun kubis, pijat oketani agar pemberian ASI eksklusif tidak terganggu dan ibu mendapat kenyamanan selama proses menyusui.

## REFERENSI

Andari, Y., Yuliasari, D. and Iqmy, L. O. (2021) 'Pemberian kompres daun kubis dingin mengurangi pembengkakan payudara ibu post partum', *Artikel*, 1(4), pp. 253–260. Available at: <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/>.

Dong, W. *et al.* (2011) 'Open access', *Open Materials Science Journal*, 5(02), pp. 15–20. doi: 10.2174/1874088X01105010015.

Ega, C., Rutiani, A. and Fitriana, L. A. (2016) 'Gambaran Bendungan Asi Pada Ibu Nifas', *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), pp. 146–155.

Hajian, H. *et al.* (2021) 'The Effect of Acupressure, Acupuncture and Massage Techniques on the Symptoms of Breast Engorgement and Increased Breast Milk

Volume in Lactating Mothers: A Systematic Review', *International Journal of Pediatrics-Mashhad*, 9(2), pp. 12939–12950. doi: 10.22038/IJP.2020.54458.4305.

Khofiyah, N. and Febriyanti, S. D. (2021) 'The Effect of Cabbage Leaf Treatment in Alleviating Breast Engorgement in Postpartum Mother', 34(Ahms 2020), pp. 205–207. doi: 10.2991/ahsr.k.210127.045.

Oriza, N. (2019) 'Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas', *Nursing Arts*, 13(1), pp. 29–40. doi: 10.36741/jna.v13i1.86.

Wahyuni, W. *et al.* (2021) 'Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 1–4.

Wulan, S. and Gurusinga, R. (2015) Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume Asi pada Ibu Post Partum (Nifas) di RSUD Serdang Tahun 2012 (1), pp. 1–4.

WHO (World Health Organization). 2017. World Health Statistic