



STUDI KUALITATIF : PERAWATAN UNTUK PEMBENGGKAKAN PAYUDARA SELAMA MENYUSUI DI PONTIANAK

Ummi Yuniyanti⁽¹⁾, Ismaulidia Nurvembrianti⁽²⁾

- 1) Program Studi Ilmu Kebidanan, Politeknik Aisyiyah Pontianak
- 2) Program Studi Ilmu Kebidanan, Politeknik Aisyiyah Pontianak

*Correspondence to: ummiyuniyanti94ex@gmail.com

Abstract: Pontianak has various tribes, their customs are attached to the majority of the people there. It has been passed down from generation to generation and is believed to be beneficial for them. Including care for postpartum mothers who are breastfeeding. Apart from efforts to facilitate breastfeeding, there are also various ways to treat breast engorgement. The aim of this research is to analyze the health care of breastfeeding mothers who experience breast engorgement in Pontianak. Design: This research uses a qualitative descriptive research method, and uses a case study approach to reveal the treatment of breast engorgement in breastfeeding mothers in Pontianak. Results: The results of the research conducted show that the treatment for breast engorgement is carried out, namely compressing the breast with a warm water bottle, compressing with tamarind and breast massage with coconut oil or olive oil. There are also recommendations and restrictions that must be followed and avoided to prevent swelling of the mother's breasts after giving birth. Conclusion: Care for 40 days after giving birth also has various health benefits for postpartum mothers, one of which is to prevent and treat breast swelling.

Keywords: Health Care, Postpartum, Culture, Malay, Breast Swelling

Abstrak: Pontianak memiliki berbagai macam suku, adat istiadatnya pun melekat pada mayoritas masyarakat yang ada disana. Dilakukan secara turun temurun dan di percaya bermanfaat bagi mereka. Termasuk perawatan pada ibu nifas yang sedang menyusui. Selain upaya untuk memperlancar ASI, terdapat pula berbagai cara untuk menangani pembengkakan payudara. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perawatan kesehatan ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara di Pontianak. Desain: Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dan menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengungkap perawatan pembengkakan payudara pada ibu menyusui di Pontianak. Hasil: hasil penelitian yang dilakukan terdapat perawatan pembengkakan payudara yang dilakukan yaitu kompres payudara dengan botol air hangat, kompres dengan asam jawa, dan pijatan payudara dengan minyak kelapa atau minyak zaitun. Terdapat pula anjuran dan pantangan yang harus dilakukan dan dihindari untuk mencegah terjadinya pembengkakan pada payudara ibu pasca melahirkan. Kesimpulan: Perawatan selama 40 hari pasca melahirkan juga memiliki berbagai manfaat kesehatan untuk ibu nifas, salah satunya untuk mencegah dan mengatasi pembengkakan payudara.

Kata Kunci: Perawatan Kesehatan, Nifas, Budaya, Melayu, Pembengkakan Payudara

INTRODUCTION

Menyusui adalah proses memberikan ASI (Air Susu Ibu) kepada bayi sejak lahir sampai berusia dua tahun. Bayi yang diberikan ASI tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya sampai enam bulan merupakan proses menyusui eksklusif. Menyusui adalah sebuah hal yang lumrah bagi semua ibu setelah melahirkan. Masalah yang dialami oleh ibu saat menyusui juga beragam, seperti payudara bengkak, puting lecet, saluran tersumbat, atau keadaan yang lebih parah seperti mastitis, dan abses payudara. (Rohmah, dkk, 2019)

Pembengkakan payudara pada ibu menyusui dianggap sakit biasa dan tidak perlu di khawatirkan. 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 9862 orang.

Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2016, terdapat 38% atau sepertiga wanita di dunia tidak menyusui karena mengalami pembengkakan payudara. Sedangkan menurut penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2018 kejadian bendungan ASI di Indonesia terbanyak pada ibu-ibu bekerja sebanyak 6% dari ibu menyusui (Kemenkes, 2019)

Tingkat kejadian pembengkakan payudara (*breast engorgment*) di Indonesia pada tahun 2022 adalah 10-20% dari populasi ibu menyusui, atau sekitar 2,3 juta ibu mengalami breast engorgment (Yustina, dkk, 2022). *Breast engorgement* merupakan kondisi payudara bengkak karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga terjadi bendungan air susu ibu (ASI) menurut Ana (2017) dalam (Anggorowati, 2020)

Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) dapat terjadi pada hari ke tiga setelah melahirkan. Payudara yang bengkak akan terasa panas, sakit, dan nyeri pada perabaan. Pembengkakan payudara merupakan akibat dari adanya bendungan air susu karena ASI tidak dikeluarkan secara sempurna. Pada hari-hari pertama pasca persalinan tingkat pembengkakan antara 20% sampai dengan 85% (Rohmah, dkk, 2019; Widia, dkk, 2019). Wanita tidak menyusui dapat mengalami pembengkakan payudara, pembesaran ASI, dan nyeri payudara, yang memuncak pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah melahirkan (Sari, dkk, 2020)

Intervensi untuk meningkatkan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) jika tidak dilakukan intervensi dengan baik dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, sehingga sangat dibutuhkan perawatan payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI (Widia, et al 2019)

Pontianak memiliki berbagai macam suku, dan adat istiadatnya pun melekat pada mayoritas masyarakat yang ada disana. Dilakukan secara turun temurun dan dipercaya bermanfaat bagi mereka. Termasuk perawatan pada ibu nifas yang sedang menyusui. Selain upaya dilakukan untuk memperlancar ASI, terdapat pula berbagai cara untuk menangani pembengkakan payudara dengan bahan-bahan yang diolah langsung dari alam. Masyarakat di Pontianak yang menjalankan adat istiadat, mengkonsumsi jamu dan rebusan tradisional, jarang sekali yang mengalami pembengkakan payudara. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian mengenai perawatan untuk pembengkakan payudara di Pontianak.

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dan menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengungkap perawatan pembengkakan payudara pada ibu menyusui di Pontianak. Studi kasus yang diteliti berjumlah 3 kasus ibu nifas yang menyusui anaknya. Peneliti menjadi instrumen utama dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Pontianak Selatan dan Pontianak Timur, dalam komunitas etnik Melayu dan Bugis.

Populasi dan Sampel

Teknik penentuan informan menggunakan *snowball sampling*. Dalam proses ini peneliti meminta rekomendasi orang-orang yang dapat di wawancarai selanjutnya dari informan kunci. Teknik ini digunakan agar dapat memperoleh informan yang memiliki pengetahuan dan pengalaman terhadap topik penelitian.

Informan yang dijadikan subjek dalam penelitian digolongkan kedalam dua golongan, pertama informan kunci yaitu orang yang mengetahui dengan jelas kondisi daerah penelitian dan mampu menunjukkan siapa saja yang dapat memberikan informasi mengenai masalah yang diteliti. Informan berasal dari suku bugis dan melayu, dengan jumlah informan sebanyak 8 orang.

Prosedur Penelitian

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengamatan (observasi) dan wawancara mendalam (*indepth interview*). Observasi penuh dilakukan selama peristiwa ada dan dapat diamati, tetapi jika peristiwa tidak ada akan dilakukan observasi tidak penuh. Observasi tidak penuh dilakukan dengan menggunakan data sekunder dari informan. Dalam wawancara mendalam, peneliti menentukan





waktu yang tepat untuk melaksanakan penelitian, dilanjutkan dengan perkenalan kepada informan kemudian mengajukan pertanyaan dari inti-inti permasalahan kepada informan. Peneliti kemudian mengajukan pertanyaan dari inti-inti permasalahan kepada informan yang di pandang memiliki pengetahuan yang banyak berkenaan dengan masalah studi, serta mampu memberikan informasi tersebut dengan baik.

RESULT AND DISCUSSION

Perawatan untuk pembengkakan payudara selama menyusui di Pontianak berbeda- beda pada berbagai suku, terkhusus suku Melayu dan Bugis.

'Kamek sih tak pernah pulak sampai bengkak susu tuh, soalnya dah tau dah di kasi tau emak ape pantang dan ape yang harus di minom, hmmm.. Macam biaselah selama 40 hari tuh minum jamu, di piles, perot di kasi tapal, badan sampe ke susu tuh di kasi param biar hangat. (Ny. W, suku Bugis)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 4 informan yang bersuku Bugis, perawatan kesehatan yang umum dilakukan oleh ibu nifas pada orang bugis di Pontianak, berupa meminum rebusan tanaman obat, jamu, pilis, tapal dan param yang digunakan selama 40 hari setelah melahirkan. Perawatan ini dianggap sangat berpengaruh pada produksi ASI. Mereka mengatakan jika ibu nifas sudah menjalankan anjuran yang diberikan selama 40 hari, jarang sekali ibu nifas mengalami pembengkakan payudara.

Terdapat beberapa pantangan dari suku Bugis untuk ibu menyusui, agar payudara tidak bengkak yaitu ibu dilarang untuk mengangkat tangan saat tidur atau beraktifitas yang terlalu berat. Selama 40 hari masa nifas, tangan ibu menyusui dilarang untuk beraktifitas berlebihan, seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci, menjemur pakaian yang letaknya tinggi. Mereka percaya bahwa aktifitas tangan yang berlebihan dapat membuat produksi ASI berkurang.

'Waktu saye kemaren bengkak susu tuh, kacang tanah di oseng di kualii dengan ketumbar. Aebs itu di makan lah gitu, susu biase jadi kental dan tak sejuk untuk bayi. Makan sayok cangkok manis same bayam pon biasenye lancar susu tak bengkak. Cangkok manis tuh campor lah jagung ke, atau sayok kacang hijau. Biar susu lancar' (Ny. A, suku Bugis)

Terdapat beberapa makanan yang dianjurkan untuk di konsumsi ibu nifas, yaitu kacang tanah dan ketumbar yang di sangrai, sayur cangkok manis, sayur bayam, kacang hijau, dan jagung. Makanan yang disarankan tersebut di percaya dapat membuat produksi ASI meningkat dan membuat ASI lebih kental.

Apabila terjadi peningkatan produksi ASI dan menyebabkan payudara membengkak, disarankan untuk mengompres payudara dengan menggunakan air hangat yang dimasukkan di dalam botol kaca. Dengan menggunakan botol air hangat, dapat mempertahankan kehangatan air lebih lama, di bandingkan dengan mengompres payudara dengan menggunakan handuk air hangat. Selama 40 hari masa nifas, ibu disarankan untuk menggunakan bra yang longgar atau tidak menggunakan bra. Penggunaan bra yang terlalu ketat dianggap sebagai salah satu sebab terjadinya pembengkakan payudara.

'Kok kamek sih misalnya bengkak susu tuh, kasi asam jawe. Balorkan jak asam jawe tuh di susu, bentar jak tuh langsung kempes susu. Biase pon di kasi minyak kelapa sambel di urot urot pun bise ugak ngilangkan bengk, kau cobe lah nanti ye' (Ny. P, Informan Melayu)



Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bersuku Melayu, pembengkakan payudara juga dapat di atasi dengan membalurkan asam jawa pada payudara. Asam jawa dipercaya mampu mengatasi berbagai pembengkakan termasuk pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara juga disebabkan oleh produksi ASI berlebihan, namun bayi belum dapat menghisap ASI terlalu banyak. Sehingga disarankan untuk suami membantu menghisap payudara ibu yang bengkak, agar ASI dapat di keluarkan dan tidak menyebabkan komplikasi lanjutan dari payudara bengkak.

Pemijatan payudara dengan minyak (minyak kelapa atau minyak zaitun), dipercaya juga dapat mengatasi pembengkakan pada payudara. Penggunaan para secara teratur diseluruh tubuh termasuk pada payudara di anggap dapat mencegah dan mengatasi pembengkakan pada payudara. Makanan yang dikonsumsi oleh suku Bugis untuk meningkatkan produksi ASI hampir sama dengan yang dikonsumsi oleh suku Melayu. Beberapa makanan yang tidak boleh di konsumsi oleh ibu nifas menurut suku melayu adalah pakis hijau, pakis merah, labu, terong, timun, makanan bersantan dan berminyak. Mengonsumsi daun buas- buas di anggap baik untuk ibu menyusui, karna di percaya dapat membuat ASI tidak bau amis.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan kepada suku Bugis dan suku Melayu dalam penatalaksanaan pembengkakan pada payudara. Suku bugis menyarankan untuk mengompres payudara dengan menggunakan air hangat yang dimasukkan di dalam botol kaca. Dengan menggunakan botol air hangat, dapat mempertahankan kehangatan air lebih lama, di bandingkan dengan mengompres payudara dengan menggunakan handuk air hangat. Selama 40 hari masa nifas, ibu disarankan untuk menggunakan bra yang longgar atau tidak menggunakan bra. Penggunaan bra yang terlalu ketat dianggap sebagai salah satu sebab terjadinya pembengkakan payudara.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bersuku Melayu, pembengkakan payudara dapat di atasi dengan membalurkan asam jawa pada payudara. Asam jawa dipercaya mampu mengatasi berbagai pembengkakan termasuk pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara juga disebabkan oleh produksi ASI berlebihan, namun bayi belum dapat menghisap ASI terlalu banyak. Sehingga disarankan untuk suami membantu menghisap payudara ibu yang bengkak, agar ASI dapat di keluarkan dan tidak menyebabkan komplikasi lanjutan dari payudara bengkak. Pemijatan payudara dengan minyak (minyak kelapa atau minyak zaitun), dipercaya juga dapat mengatasi pembengkakan pada payudara. Penggunaan param secara teratur di seluruh tubuh termasuk pada payudara di anggap dapat mencegah dan mengatasi pembengkakan pada payudara.

Anjuran dari masing- masing suku hampir sama untuk memperlancar produksi ASI. Kedua suku mewajibkan untuk seorang ibu nifas menjalankan tradisi selama 40 hari pasca melahirkan. Selain untuk menjaga kesehatan ibu, juga untuk regenerasi kembali tubuh ibu setelah melahirkan. Perawatan selama 40 hari pasca melahirkan di percaya dapat memperlancar produksi ASI dan mencegah komplikasi yang terjadi pasca melahirkan seperti payudara bengkak. Pembengkakan payudara selama menyusui sering terjadi di awal masa menyusui, sehingga butuh perhatian khusus untuk mencegah pembengkakan dan penatalaksanaan pembengkakan. Perawatan selama 40 hari pasca melahirkan juga akan menentukan produksi ASI selanjutnya. Sehingga perawatan selama 40 hari pasca melahirkan tidak boleh dianggap remeh, karna menurut kepercayaan suku Bugis maupun Melayu perawatan ini dapat mempengaruhi kesehatan ibu jangka panjang.

CONCLUSION

Perawatan untuk pembengkakan payudara selama menyusui pada suku Bugis berupa, mengompres payudara dengan botol yang berisi air hangat, menggunakan bra yang longgar, dan harus menjalankan berbagai anjuran dan pantangan untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Menurut suku





Melayu pembengkakan payudara dapat di atasi dengan membalurkan asam jawa pada payudara, dan pemijatan payudara dengan minyak kelapa atau minyak zaitun.

Perawatan selama 40 hari pasca melahirkan juga memiliki berbagai manfaat kesehatan untuk ibu nifas, salah satunya untuk mencegah dan mengatasi pembengkakan payudara. Sehingga perawatan selama 40 hari pasca melahirkan tidak dapat dipandang sebelah mata, karna menurut kepercayaan suku Bugis maupun Melayu perawatan ini dapat mempengaruhi kesehatan ibu jangka panjang.

Saran untuk penelitian ini, agar dapat diperluas kembali lingkup penelitian, dan menambah jumlah informan untuk memperkaya hasil penelitian. Dapat dilakukan penelitian terhadap suku selain Bugis dan Melayu di Pontianak, untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada berbagai suku dalam penatalaksanaan pembengkakan payudara.

AUTHOR CONTRIBUTION

Penelitian dan penyusunan artikel

CONFLICT OF INTEREST

Tidak ada konflik kepentingan

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Program Studi Ilmu Kebidanan, Politeknik Aisyiyah Pontianak Dan seluruh seluruh responden yang membantu dalam kelancaran penyusunan artikel ini.

REFERENCES

- Brown CRL, Dodds L, Legge A, Bryanton J, Semenic S. *Factors influencing the reasons why mothers stop breastfeeding*. Can J Pub Health. 2014;105(3): e179–e85
- Burns, Elaine & Triandafilidis, Zoi. (2019). *Taking the path of least resistance: a qualitative analysis of return to work or study while breastfeeding*. Burns and Triandafilidis International Breastfeeding Journal (2019) 14:15 <https://doi.org/10.1186/s13006-019-0209-x>
- Deswani, Gustina, Rochima. 2014. *Efek Plasebo Kompres Daun Kol Dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum*. Jurnal Keperawatan Vol 2(3). Poltekkes Kemenkes Jakarta III
- Issabella, Misse Chentia., Guru, Y.Y., dkk. (2023). *Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Yogyakarta : Media Sains Indonesia
- Putrianti, Berlina. (2022). *Tingkat Pengetahuan Dengan Persepsi Tentang Kompres Daun Kubis Untuk Mengurangi Bengkak Payudara Pada Ibu Menyusui*. Jurnal Kesehatan Karya Husada, Vol 10 No.2 ISSN 2337-647X/EISSN 2655-8874
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri*. Journal for Quality in Women's Health, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.3>
- Sari, V. K., Ningsih, W., & Putri, R. N. (2020). *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas*. Voice of Midwifery, 10(2), 929–939. <https://doi.org/10.35906/vom.v10i2>





Sari, Nurtika Aprilia & Istighosah, Nining. *Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui*. Midwifery Science Care Journal, Vol 1 Issue 2 Year 2022 (41-72)

Ulya, N., Ningsih, D.A., Yunadi, F.D., Retnowati, Misrina. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pekalongan : PT Nasya Expanding Mangement

