



Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Postpartum*

Ayu Agustin^{1*}, Desi Ernita Amru², Catur Yulinawati³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda

^{1*}aayu57702@gmail.com, ²dhesyamru12@gmail.com, ³catur.yulinawati@gmail.com

Abstrak

Pembengkakan payudara merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu postpartum akibat produksi air susu ibu (ASI) yang tidak dikeluarkan secara optimal. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan, serta menghambat proses menyusui. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah perawatan payudara (*breast care*), yang bertujuan untuk memperlancar aliran ASI dan mengurangi pembengkakan melalui pijatan lembut dan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 16 orang ibu postpartum yang mengalami pembengkakan payudara, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan durasi 30 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat pembengkakan payudara yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,014 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara perawatan payudara terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara efektif digunakan sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan pembengkakan payudara dan meningkatkan kenyamanan pada ibu.

Kata Kunci : perawatan payudara, pembengkakan payudara, ibu *postpartum*

PENDAHULUAN

Masa *postpartum* merupakan periode setelah persalinan yang berlangsung sampai sekitar 6 minggu atau 42 hari. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, salah satunya perubahan pada payudara sebagai bagian dari proses laktasi. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah menyusui, salah satunya pembengkakan payudara atau *breast engorgement*. Pembengkakan payudara terjadi ketika payudara mengalami peningkatan aliran darah dan limfatik serta penumpukan ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal. Kondisi ini ditandai dengan payudara terasa penuh, keras, tegang, nyeri, hangat, dan dapat mengganggu kenyamanan ibu dalam menyusui (Farida & Widaningsih, 2022).

Prevalensi pembengkakan payudara secara global dilaporkan sebesar 1:8.000, sedangkan di India mencapai 1:6.500 (Varghese & Patwa, 2020 dalam Felgansly et al., 2026). Penelitian yang dilakukan di KAHER Institute of Nursing Science, India, menunjukkan bahwa 44% ibu pada masa nifas mengalami pembengkakan payudara (Babakazo et al., 2022). Sementara itu, studi di wilayah Afrika Timur mengungkapkan bahwa 54,3% ibu mengalami kondisi serupa (Shitie et al., 2024). Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa prevalensi pembengkakan payudara pada ibu menyusui berkisar antara 65% hingga 75% (Imardi, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa pembengkakan payudara masih menjadi salah satu permasalahan yang dapat menghambat kenyamanan ibu dalam proses menyusui.

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, sebanyak 9,1% ibu mengalami komplikasi selama masa nifas. Jenis komplikasi yang dilaporkan meliputi pembengkakan payudara sebesar 4,1%, sakit kepala 2,1%, perdarahan 1,2%, hipertensi 1,1%, gangguan emosional pascapersalinan (*baby blues*) 1,1%, keluarnya cairan berbau dari jalan lahir 0,4%, serta komplikasi lainnya sebesar 0,6% (SKI, 2023). Di Kepulauan Riau, tercatat 3,8% ibu mengalami gangguan atau komplikasi selama masa nifas. Beberapa masalah yang paling sering dialami antara lain pembengkakan payudara sebesar 2,7%, sakit kepala 1,5%, demam yang berlangsung lebih dari dua hari sebesar 0,6%, hipertensi 0,5%, perdarahan pada jalan lahir serta gangguan emosional seperti *baby blues* masing-masing sebesar 0,2%, pembengkakan pada tangan dan wajah sebesar 0,1%, serta komplikasi lainnya sebesar 0,5% (SKI, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Batam tahun 2023, cakupan kunjungan nifas lengkap di seluruh wilayah kerja puskesmas di Kota Batam mencapai total 35.686 atau 84,2% kunjungan. Tiga wilayah dengan cakupan tertinggi berturut-turut adalah Puskesmas Sei Langkai dengan 3.541 kunjungan, Puskesmas Baloi Permai sebanyak 2.797 kunjungan, dan Puskesmas Batu Aji sebanyak 2.668 kunjungan (Profil Kesehatan Kota Batam, 2023). Berdasarkan studi

pendahuluan di Puskesmas Sei Langkai tahun 2024, dari total 2.586 orang sasaran ibu nifas, tercatat beberapa jenis komplikasi selama masa nifas. Pembengkakan payudara merupakan komplikasi dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu 11 kasus atau 42,3%. Pada tahun 2025, dari total 2.586 orang sasaran ibu nifas, pembengkakan payudara kembali menjadi komplikasi terbanyak, yaitu sebanyak 6 kasus atau 42,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa pembengkakan payudara masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai.

Pembengkakan payudara merupakan kondisi yang ditandai dengan payudara terasa penuh, keras, tegang, dan nyeri akibat peningkatan volume ASI serta pengeluaran ASI yang tidak optimal. Kondisi ini umumnya terjadi pada awal masa *postpartum* dan dapat mengganggu kenyamanan ibu dalam menyusui. Penanganan pembengkakan payudara perlu dilakukan dengan mendukung proses menyusui secara responsif, memperbaiki posisi dan pelekatan bayi, membantu pengeluaran ASI, serta menggunakan kompres hangat atau dingin sesuai kebutuhan ibu (WHO, 2022). Ketika produksi ASI mulai meningkat, payudara dapat terasa penuh, kencang, bengkak, dan menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menghambat proses menyusui apabila tidak ditangani dengan tepat.

Pembengkakan payudara apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi mastitis, yaitu infeksi akut pada kelenjar susu yang ditandai dengan gejala klinis seperti peradangan, demam, menggigil, terbentuknya abses pada payudara, bahkan dapat berlanjut menjadi septikemia. Selain itu, kurangnya pengetahuan ibu mengenai penanganan nonfarmakologis setelah terjadi pembengkakan payudara turut berkontribusi terhadap risiko timbulnya komplikasi lebih lanjut (Ahmaniyah et al., 2023).

Pembengkakan payudara dapat diatasi melalui metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah perawatan payudara atau *breast care*. Perawatan ini dapat mencakup pemijatan payudara dan penggunaan kompres untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI serta mengurangi ketegangan dan ketidaknyamanan pada payudara. Penelitian Choi et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian *myofascial release massage* dapat menurunkan *breast engorgement* dan nyeri payudara secara signifikan pada ibu menyusui. Selain itu, WHO (2022) merekomendasikan penggunaan kompres hangat atau dingin sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis dalam penanganan pembengkakan payudara. Dalam penelitian ini, perawatan payudara dipilih karena menggabungkan pemijatan dengan kompres hangat dan dingin yang dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI, mengurangi ketegangan jaringan, serta mengurangi pembengkakan dan nyeri pada payudara (Septiani, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya manfaat perawatan payudara terhadap pembengkakan atau bendungan ASI. Septiani (2022) pada 16 ibu menyusui menemukan bahwa 14 dari 16 responden mengalami penurunan skor pembengkakan payudara setelah diberikan *breast care*, dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0,000. Sinaga dan Manik (2022) pada 31 ibu *postpartum* yang mengalami bendungan ASI juga mendapatkan penurunan skala pembengkakan setelah dilakukan *breast care*, dengan *p-value* 0,000.

Ma'arif dan Putri (2023) menemukan bahwa pada *pretest* 100% responden mengalami bendungan ASI. Setelah intervensi, seluruh 10 responden kelompok perlakuan (100%) tidak mengalami bendungan ASI, sedangkan pada kelompok kontrol masih terdapat 4 responden (90%) yang mengalami bendungan ASI dan 1 responden (10%) tidak mengalami bendungan ASI. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan *p-value* 0,004. Hutahaean (2023) pada 32 ibu nifas menemukan bahwa 20 responden (62,5%) mengalami bendungan ASI dan 12 responden (37,5%) tidak mengalami bendungan ASI. Pada kelompok dengan perawatan payudara kurang baik, 14 dari 15 responden (93,3%) mengalami bendungan ASI, sedangkan pada kelompok dengan perawatan payudara baik, 6 dari 17 responden (35,3%) mengalami bendungan ASI. Hasil analisis menunjukkan *p-value* 0,001 dengan *OR* 25,667, yang berarti ibu dengan perawatan payudara kurang baik memiliki risiko mengalami bendungan ASI 25,667 kali dibandingkan ibu dengan perawatan payudara baik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, perawatan payudara telah menunjukkan manfaat dalam membantu mengurangi pembengkakan atau mencegah bendungan ASI pada ibu nifas. Namun, penelitian sebelumnya dilakukan pada karakteristik responden dan lokasi yang berbeda serta menggunakan pendekatan yang beragam. Sebagian penelitian menilai hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI, sedangkan penelitian lainnya menilai perubahan pembengkakan setelah diberikan intervensi. Kondisi pembengkakan payudara yang masih ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai menunjukkan perlunya penerapan perawatan payudara sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah mengenai manfaat perawatan payudara sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi pembengkakan payudara serta dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan dan edukasi kepada ibu *postpartum*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara (*breast care*) terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam sebanyak 41 orang. Sampel penelitian berjumlah 16 ibu *postpartum* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi

ibu *postpartum* dengan pembengkakan payudara pada hari ke-3 sampai ke-6, memiliki bayi dan sedang dalam proses menyusui, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif, mengalami abses payudara, atau mengalami mastitis.

Tingkat pembengkakan payudara diukur menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES). Skor 1–3 dikategorikan sebagai pembengkakan ringan, skor 4–5 sebagai pembengkakan sedang, dan skor 6 sebagai pembengkakan berat. Pengukuran dilakukan sebelum pemberian intervensi (*pretest*) dan setelah pemberian intervensi (*posttest*). Intervensi yang diberikan berupa perawatan payudara (*breast care*) untuk membantu mengurangi pembengkakan payudara dan memperlancar pengeluaran ASI. Data karakteristik responden dan hasil pengukuran pembengkakan payudara dikumpulkan menggunakan lembar observasi.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat pembengkakan payudara sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat pembengkakan payudara sebelum dan sesudah pemberian *breast care* menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat *p-value* < 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu *Postpartum* dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Karakteristik	n	%
Umur Responden		
<20 tahun	1	6,3
20-35 tahun	14	87,5
>35 tahun	1	6,3
Total	16	100,0
Paritas		
Primipara	10	62,5
Multipara	6	37,5
Total	16	100,0
Pendidikan		
SD	2	12,5
SMP	5	31,3
SMA	7	43,8
Strata-1	2	12,5
Total	16	100,0
Pekerjaan		
Bekerja	11	68,8
Tidak Bekerja	5	31,3
Total	15	100,0

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *postpartum* berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (87,5%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan *primiparasebanyak* 10 orang (62,5%), sedangkan *multipara* sebanyak 6 orang (37,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 7 orang (43,8%), diikuti pendidikan SMP sebanyak 5 orang (31,3%), sedangkan pendidikan SD dan Strata-1 masing-masing sebanyak 2 orang (12,5%). Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 11 orang (68,8%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 5 orang (31,3%).

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun yang merupakan rentang usia reproduksi sehat. Pada usia tersebut, kondisi fisik dan psikologis ibu umumnya telah cukup matang untuk menjalani kehamilan, persalinan, masa nifas, dan menyusui (Octavianti & Moedjiherwati, 2024). Meskipun demikian, pembengkakan payudara tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga dapat berkaitan dengan paritas, frekuensi menyusui, lama menyusui, nutrisi, dan kondisi psikologis ibu (Septiani, 2022). Penelitian Napisah dan Natasya (2023) menunjukkan adanya hubungan antara usia ibu dan kejadian pembengkakan payudara dengan *p-value* = 0,004. Menurut asumsi peneliti, dominannya responden pada usia 20–35 tahun menunjukkan bahwa pembengkakan payudara dapat terjadi meskipun ibu berada pada kelompok usia reproduksi sehat. Hal ini menunjukkan bahwa usia bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan terjadinya pembengkakan payudara.

Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan *primipara* sebanyak 10 orang (62,5%). Ibu *primipara* umumnya belum memiliki pengalaman dalam menyusui dan melakukan perawatan payudara sehingga masih membutuhkan adaptasi dalam menerapkan teknik menyusui dan mengosongkan payudara secara efektif. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya pembengkakan payudara (Napisah dan Natasya, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Oktarida (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara paritas dan kejadian pembengkakan payudara dengan $p\text{-value} = 0,002$. Menurut asumsi peneliti, dominannya responden *primipara* dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan keterbatasan pengalaman dalam manajemen laktasi, terutama dalam hal pelekatan bayi, frekuensi menyusui, dan pengosongan payudara.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 7 orang (43,8%). Pendidikan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai menyusui dan perawatan payudara. Penelitian Napisah dan Natasya (2023) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pendidikan dan kejadian pembengkakan payudara dengan $p\text{-value} = 0,003$. Namun, dalam penelitian ini mayoritas responden berpendidikan SMA sehingga pembengkakan payudara tetap ditemukan. Menurut asumsi peneliti, tingkat pendidikan tidak dapat menjadi satu-satunya indikator dalam menentukan kemampuan ibu melakukan perawatan payudara karena penerapan pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, akses informasi, dan dukungan yang diterima selama masa nifas. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik menyusui dan perawatan payudara tetap diperlukan pada semua tingkat pendidikan.

Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 11 orang (68,8%), sedangkan 5 orang (31,3%) bekerja. Status pekerjaan dapat berkaitan dengan pola menyusui karena ibu bekerja dapat menghadapi keterbatasan waktu dalam memberikan ASI secara langsung maupun melakukan pengosongan payudara secara teratur. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja umumnya memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk menyusui dan melakukan perawatan payudara. Menurut asumsi peneliti, dominannya responden yang tidak bekerja dalam penelitian ini memberikan kesempatan yang lebih besar bagi ibu untuk menyusui secara teratur. Namun, pembengkakan payudara tetap dapat terjadi karena faktor lain seperti frekuensi menyusui, teknik pelekatan, pengosongan payudara, dan produksi ASI yang belum seimbang pada awal masa laktasi.

Tabel 2. Distribusi Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Perawatan Payudara Pada Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai

Kategori Pembengkakan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Ringan	9	56,3	15	93,8
Sedang	7	43,8	1	6,3
Total	16	100,0	16	100,0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan perawatan payudara (*breast care*), sebagian besar ibu *postpartum* mengalami pembengkakan payudara kategori ringan, yaitu sebanyak 9 orang (56,3%), sedangkan 7 orang (43,8%) mengalami pembengkakan kategori sedang. Setelah diberikan perawatan payudara, terjadi penurunan tingkat pembengkakan payudara, dengan 15 orang (93,8%) berada pada kategori ringan dan 1 orang (6,3%) berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat pembengkakan payudara setelah diberikan intervensi *breast care*.

Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) merupakan kondisi yang terjadi akibat peningkatan produksi ASI yang disertai peningkatan aliran darah dan cairan pada jaringan payudara. Kondisi tersebut menyebabkan payudara terasa penuh, tegang, keras, hangat, dan dapat menimbulkan nyeri. Pembengkakan umumnya terjadi pada masa awal laktasi ketika produksi ASI mulai meningkat dan belum seimbang dengan proses pengeluaran ASI (Septiani, 2022).

Perawatan payudara dapat membantu mengurangi pembengkakan melalui pijatan lembut yang membantu memperlancar aliran ASI dan merangsang refleks pengeluaran ASI. Proses tersebut dapat membantu mengurangi penumpukan ASI pada payudara sehingga rasa penuh, tegang, dan nyeri akibat pembengkakan dapat berkurang (Anggorowati et al., 2020). Dengan demikian, pemberian *breast care* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengatasi pembengkakan payudara pada ibu *postpartum*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah et al. (2023) yang menunjukkan adanya perbedaan skor *Six-Point Engorgement Scale* (SPES) pada ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan perawatan payudara. Penurunan tingkat pembengkakan pada sebagian besar responden dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *breast care* dapat membantu memperbaiki pengeluaran ASI dan mengurangi ketegangan jaringan payudara.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tingkat pembengkakan payudara setelah pemberian *breast care* terjadi karena pijatan dan stimulasi pada payudara membantu memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan yang dilakukan secara tepat juga dapat memberikan rasa nyaman dan membantu ibu lebih rileks selama proses menyusui. Oleh karena itu, *breast care* dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk membantu menurunkan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai

Pembengkakan Payudara	N	Mean	SD	P-Value
<i>Pre-test</i>	16	1.44	0.512	0,014
<i>Post-tets</i>	16	1.06	0.250	

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3 sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan $p\text{-value} < 0,05$, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* sebelum diberikan perawatan payudara (*breast care*) sebesar 1,44 dengan standar deviasi 0,512. Setelah diberikan intervensi, rata-rata tingkat pembengkakan payudara menurun menjadi 1,06 dengan standar deviasi 0,250. Hasil uji *Wilcoxon* menggunakan program SPSS diperoleh $p\text{-value}$ sebesar 0,014 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian perawatan payudara (*breast care*) terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami pembengkakan payudara kategori ringan, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori sedang. Setelah diberikan *breast care* selama 3 hari, sebagian besar responden mengalami penurunan menjadi kategori ringan. Meskipun masih terdapat satu responden yang berada pada kategori sedang, skor SPES responden tersebut tetap mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terlihat berdasarkan kategori, tetapi juga berdasarkan penurunan skor pembengkakan payudara.

Perawatan payudara merupakan salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi pembengkakan melalui pemijatan dan stimulasi pada payudara. Pijatan dapat membantu memperlancar aliran ASI dan mengurangi penumpukan ASI pada jaringan payudara. Selain itu, stimulasi pada payudara dapat membantu merangsang refleksi pengeluaran ASI sehingga pengosongan payudara menjadi lebih optimal (Septiani, 2022). Perawatan payudara juga dapat membantu menjaga kebersihan payudara, merawat puting susu, serta mendukung kelancaran proses menyusui (Khasanah et al., 2023).

Pemberian kompres hangat dalam perawatan payudara dapat membantu meningkatkan suhu jaringan dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah lokal. Peningkatan aliran darah tersebut membantu memperlancar sirkulasi pada jaringan payudara dan dapat mendukung proses pengeluaran ASI. Suhu hangat juga membantu merelaksasikan jaringan dan mengurangi ketegangan pada payudara sehingga ASI lebih mudah mengalir melalui duktus laktiferus. Selain itu, pemijatan lembut pada payudara memberikan stimulasi mekanis yang dapat membantu mengarahkan ASI dari alveoli menuju duktus dan puting, sehingga pengosongan payudara menjadi lebih optimal. Pengosongan payudara yang lebih efektif dapat mengurangi penumpukan ASI yang berkontribusi terhadap rasa penuh dan tegang pada payudara (Ma'arif dan Putri, 2023).

Sementara itu, kompres dingin bekerja terutama dengan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah lokal sehingga dapat membantu mengurangi aliran darah dan cairan ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Kondisi tersebut dapat membantu menurunkan edema dan mengurangi rasa nyeri serta ketidaknyamanan pada payudara. Efek dingin juga dapat menurunkan aktivitas saraf sensorik secara sementara sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang. Dengan demikian, kombinasi kompres hangat, pemijatan, dan kompres dingin dalam perawatan payudara bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi, yaitu membantu memperlancar pengeluaran ASI, mengurangi penumpukan cairan dan ASI, menurunkan edema, serta mengurangi nyeri dan ketegangan jaringan payudara. Mekanisme tersebut dapat mendukung penurunan tingkat *breast engorgement* pada ibu *postpartum* (Khasanah et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septiani (2022) mengenai efektivitas *breast care* terhadap *breast engorgement* pada ibu menyusui. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan *breast care*, dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$). Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa *breast care* dapat membantu menurunkan tingkat pembengkakan payudara pada ibu *postpartum*.

Menurut asumsi peneliti, penurunan tingkat pembengkakan payudara dalam penelitian ini terjadi karena pemberian *breast care* secara teratur selama 3 hari membantu memperlancar pengeluaran ASI dan mengurangi penumpukan ASI pada payudara. Pemijatan dan kompres yang dilakukan selama intervensi juga memberikan stimulasi serta rasa nyaman bagi ibu sehingga mendukung proses menyusui. Dengan adanya penurunan rata-rata skor pembengkakan dari 1,44 menjadi 1,06 dan hasil uji statistik yang menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$, *breast care* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian perawatan payudara (*breast care*) terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan rata-rata tingkat pembengkakan payudara dari 1,44 sebelum intervensi menjadi 1,06 setelah intervensi, dengan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* diperoleh *p-value* = 0,014 (<0,05). Dengan demikian, *breast care* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sei Langkai Kota Batam yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, Institut Kesehatan Mitra Bunda, seluruh responden yang telah berpartisipasi, dosen pembimbing, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaniyah, A., Indriyani, R., Wahyu Hidayati, N., Aulia, A., & Candra Satriawati. (2023). Mastitis dengan Depresi Postpartum: Literature Review. In *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan* 13, (2), 67-70. doi: 10.24929/fik.v13i2.3030.
- Babakazo, P., Bosonkie, M., Mafuta, E., Mvuama, N., & Mapatano, M.-A. (2022). Common breastfeeding problems experienced by lactating mothers during the first six months in Kinshasa. *PLOS ONE*, 17(10), e0275477. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275477>.
- Choi, W.-R., Hur, M.-H., Kim, Y.-S., & Kim, J.-R. (2023). Effect of pectoralis major myofascial release massage for breastfeeding mothers on breast pain, engorgement, and newborns' breast milk intake and sleeping patterns in Korea: A randomized controlled trial. *Women's Health Nursing*, 29(1), 66–75. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2023.03.15>.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2023). *Profil Kesehatan Kota Batam Tahun 2023*. Batam: Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Felganelisy, A., Yulinawati, C., & Desy. (2026). Pengaruh kompres lidah buaya (*Aloe vera*) terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara ibu nifas. *Menara Medika*, 8(2), 452–464. <https://doi.org/10.31869/mm.v8i2.7353>
- Hutahaean, R. L. (2023). Perawatan payudara, teknik menyusui dan motivasi ibu serta hubungannya dengan kejadian bendungan ASI. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(12), 1010–1017.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah, K. F. N., Maryatun, & 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. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i3.453>.
- Ma'arif, N. E. A., & Putri, M. A. (2023). Perawatan payudara pada ibu nifas dengan kejadian bendungan ASI. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*.
- Napisah, P., & Natasya, W. (2023). Faktor penyebab pembengkakan payudara pada ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10(2), 177–189.
- Octavianti, M., & Moedjiherwati, T. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu nifas dalam perawatan payudara di RSUD Kabupaten Serang. *Binawan Student Journal*, 6(2), 137–143. <https://doi.org/10.54771/zk4pff56>.
- Oktarida, Y. (2023). Hubungan paritas dan umur ibu dengan kejadian payudara bengkak pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(25). <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.208>.
- Septiani, R (2022). Efektivitas perawatan payudara (*breast care*) terhadap pembengkakan payudara (*breast engorgement*) pada ibu menyusui. *Midwifery Journal*, 2(2), 66–73. <https://doi.org/10.33024/mj.v2i2.6922>.
- Shitie, A., Adimasu, A., Tsegaye, D., Belete, D., Mislu, E., Assfaw, M., et al. (2024). Breast problems and associated factors among lactating women in Northeast Ethiopia, 2022. *Scientific Reports*, 14, 9202. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58957-0>.
- Sinaga, D., & Manik, R. M. (2022). The effect of breast care on decreasing the scale of breast milk swelling in postpartum mothers at Pera Clinic, Medan City. *Science Midwifery*, 10(2), 688–690.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: World Health Organization.