

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN NYERI PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI 2-4 HARI POSTPARTUM

Factors Associated With Breast Pain In Breastfeeding Mothers 2-4 Postpartum Days

Uswatun Kasanah¹, Ana Rofika²,
Prodi Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

Abstrak

Proporsi stunting TB/U Jawa Tengah mencapai 27,68% (urutan ke-18 nasional), (Kemenkes RI, 2020). Salah satu faktor yang berkaitan dengan stunting adalah pemberian gizi pada bayi, termasuk ASI eksklusif. Sesuai data bahwa cakupan ASI eksklusif Jawa Tengah sebesar 69,46%, berada di urutan ke-13 nasional. Adapun target renstra tahun 2019 adalah sebesar 50% (Kemenkes RI, 2020). Berbagai faktor dapat menghalangi penerapan pemberian ASI pada bayi, salah satunya adalah adanya masalah dalam laktasi, termasuk nyeri payudara.

Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri payudara pada ibu menyusui 2-4 hari postpartum. Sebagai responden adalah 32 ibu nifas di Puskesmas Jakenan pada bulan Januari- Juni 2022. Variabel bebas penelitian meliputi: durasi menyusui, frekuensi menyusui, perawatan payudara, teknik menyusui. Variabel terikat adalah nyeri payudara. Dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional maka hasil penelitian adalah sebagai berikut: sebagian besar durasi menyusui bayi ≥ 5 menit (60%), sebagian besar frekuensi responden menyusui dalam 24 jam adalah minimal 10 kali, yaitu 75%, sebagian besar cara merawat payudara ibu kurang tepat yaitu 50%, sebagian besar teknik menyusui ibu kurang benar yaitu 56% dan sebagian besar responden mengalami nyeri payudara kategori ringan (62%). Analisis bivariat dengan uji Spearman dan taraf signifikansi 95% diperoleh hasil: tidak ada hubungan durasi menyusui dengan nyeri payudara ($p=0,615$), tidak ada hubungan frekuensi menyusui dengan nyeri payudara ($p=0,892$), tidak ada hubungan perawatan payudara dengan nyeri payudara ($p=0,882$) dan tidak ada hubungan teknik menyusui dengan nyeri payudara ($p=0,589$).

Hasil penelitian ini merekomendasikan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, dengan jenis skala yang berbeda sehingga jenis uji hipotesis juga berbeda. Desain penelitian perlu dibuat kualitatif dengan content analysis. Bagi petugas kesehatan, penelitian ini merekomendasikan agar ibu hamil diberikan edukasi tentang manajemen laktasi sehingga ibu dapat mengelola laktasinya dengan baik dan mengurangi nyeri payudara.

Abstract

The proportion of stunting for TB/U in Central Java reached 27.68% (18th nationally), (Ministry of Health RI, 2020). One of the factors related to stunting is the provision of nutrition to infants, including exclusive breastfeeding. According to data, Central Java's coverage of exclusive breastfeeding is 69.46%, ranking 13th nationally. The 2019 strategic plan target is 50% (RI Ministry of Health, 2020). Various factors can hinder the implementation of breastfeeding in infants, one of which is the existence of problems in lactation, including breast pain.

This study aims to analyze the factors associated with breast pain in breastfeeding mothers 2-4 days postpartum. As respondents were 32 postpartum mothers at the Jakenan Health Center in January-June 2022. The independent variables of the study included: duration of breastfeeding, frequency of breastfeeding, breast care, breastfeeding technique. The dependent variable is breast pain. With an analytic research study design with a cross-sectional approach, the results of the study are as follows: most of the duration of breastfeeding is ≥ 5 minutes (60%), most of the respondents frequency of breastfeeding in 24 hours is at least 10 times, i.e. 75%, most of the ways of caring for the mother's breasts were not correct, namely 50%, most of the mothers' breastfeeding techniques were incorrect, namely 56%, and most of the respondents experienced mild category of breast pain (62%). Bivariate analysis using the Spearman test and a significance level of 95% obtained the results: there was no relationship between the duration of breastfeeding and breast pain ($p=0.615$), there was no relationship between the frequency of breastfeeding and breast pain ($p=0.892$), there was no relationship between breast care and breast pain ($p=0.882$) and there was no relationship between breastfeeding technique and breast pain ($p=0.589$).

The results of this study recommend further research to be carried out with a larger sample size, with a different type of scale so that the type of hypothesis testing is also different. The research design needs to be made qualitative with content analysis. For health workers, this study recommends that pregnant women be given education about lactation management so that mothers can manage their lactation properly and reduce breast pain.

Penulis

Korespondensi:

- Uswatun Kasanah
- Prodi Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati
- uswatun@stikesbup.ac.id

Kata Kunci:

faktor-faktor,
nyeri payudara,
post partum

LATAR BELAKANG

Menurut WHO, 81% AKI akibat komplikasi selama hamil dan bersalin, dan 25% selama masa post partum. Kematian ibu pada masa nifas biasanya disebabkan oleh infeksi nifas (10%), ini terjadi karena kurangnya perawatan pada luka, perdarahan (42%) (akibat robekan jalan lahir, sisa placenta dan atonia uteri), eklampsi (13%), dan komplikasi masa nifas (11%). Infeksi pada masa nifas juga dapat disebabkan karena adanya masalah laktasi. Masalah laktasi yang dapat terjadi yaitu bendungan ASI (Saraung, 2017).

Postpartum (masa nifas) merupakan peristiwa penting untuk dapat diperhatikan guna menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) dan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Angka kejadian bendungan ASI di Indonesia banyak terjadi pada ibu-ibu bekerja sebanyak 16% dari ibu menyusui (Departemen Kesehatan RI, 2016). Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 69,46%, berada di urutan ke-13 nasional. Adapun target renstra tahun 2019 adalah sebesar 50% (Kemenkes RI, 2020), naik dari tahun 2015 sebesar 61,6%, sedikit meningkat dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2014 yaitu 60,7 %.

Masa nifas atau puerperium atau post partum merupakan kondisi perempuan mengalami pemulihan atau adaptasi sistem reproduksi seperti kondisi hamil dan membutuhkan waktu 6-8 minggu serta mengalami adaptasi fisiologis yang salah satunya terjadi pada payudara adalah dimulainya proses menyusui atau laktasi (Karjatin, 2016; Reeder Sharon.J, Martin Leonide.L, 2012). Pada masa laktasi penting sebagai indikator pencapaian kesehatan ibu dan anak. Adaptasi psikologis yang mempengaruhi kondisi emosional ibu.

Adaptasi fisiologis dan psikologis pada ibu post partum tersebut mempengaruhi tingkat kenyamanan ibu selama masa laktasi. Proses laktasi dijelaskan sebagai gabungan kerja hormon prolaktin dan oksitosin, refleks

let-down, stimulasi isapan bayi. Kondisi keseimbangan produksi oksitosin dan prolaktin akan mempertahankan proses laktasi yang baik sehingga bayi akan mendapatkan ASI secara eksklusif. Kondisi pengeluaran oksitosin yang tidak lancar akan menghambat pengeluaran susu pada ibu sehingga bisa memperparah kondisi *breast engorgement* yang bisa mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu post partum (Ratnawati, 2017; Reeder Sharon.J, Martin Leonide.L, 2012; Roberta F.D, 2014). Pada ibu post partum, kondisi *breast engorgement* bisa disebabkan karena pengosongan payudara yang tidak sempurna, posisi bayi saat menyusui yang kurang tepat, anatomi puting susu yang terbenam atau terlalu panjang. Manifestasi klinis yang terjadi pada *breast engorgement* antara lain : payudara membengkak, payudara terasa keras dan tegang, payudara terasa panas, payudara berwarna kemerahan serta muncul rasa ketidaknyamanan (nyeri) pada payudara apalagi ketika tersentuh atau ditekan (Ratnawati, 2017).

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif di Indonesia belum mencapai 100 % karena masih ada beberapa ibu yang mengalami gangguan saat laktasi, salah satunya *breast engorgement* yang dialami ibu post partum. Menurut penelitian Indrani menyampaikan hasil bahwa dari total sampel 90 ibu post partum, terdapat 59-68 ibu menyusui mengalami *breast engorgement* (65-75 %) (D. Indrani, 2019). Ibu post partum mempunyai keinginan untuk bisa memberikan ASI pada bayinya tanpa mengalami kondisi *breast engorgement*. Fenomena yang ditemukan pada hari 2-4 post partum, ibu mengalami bendungan dan pembengkakan payudara yang disertai rasa nyeri (*breast engorgement*) karena terjadi sumbatan pada duktus laktiferus. Sembilan puluh persen ibu primipara mengalami pembengkakan payudara (*breast engorgement*) dan 40% pada ibu post partum (D. Indrani, 2019). *Breast engorgement* adalah kondisi payudara membengkak akibat produksi Air Susu Ibu (ASI) berlebih dan tidak dikeluarkan secara sempurna sehingga terjadi pembendungan ASI yang terjadi akibat peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam masa menyusui (Karjatin,

2016; Reeder Sharon.J, Martin Leonide.L, 2012). *Breast engorgement* merupakan penyebab utama dalam masalah atau gangguan laktasi (D. Indrani, 2019).

Survei data awal yang diambil pada bulan Oktober 2021 terhadap 5 ibu postpartum diketahui bahwa sebagian besar merasakan nyeri payudara pada hari 3 paska salin. Dua diantaranya tidak melakukan perawatan payudara dan 1 orang tidak memberikan ASI setiap 2-3 jam sekali.

Berdasarkan uraian di atas, *breast engorgement* penyebab utama dalam masalah atau gangguan laktasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri payudara pada ibu menyusui 2-4 hari postpartum di Puskesmas Jakenan Kab. Pati.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Jakenan Kab. Pati pada tahun 2022. Penelitian menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas 5-10 hari paska lahir. Sampel diambil berupa *total sampling* sejumlah 61 ibu nifas. Namun yang memenuhi kriteria ada 32 orang.

Kriteria sampel penelitian ini adalah ibu nifas normal, bersedia menjadi responden, kooperatif, berusia maksimal 35 tahun, serta mendapat dukungan baik dari keluarga untuk menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

1. Durasi Menyusui

Hasil penelitian tentang durasi menyusui ibu nifas 2-4 hari adalah sebagaimana dalam tabel 1 berikut ini

Tabel 1 Durasi Ibu Menyusui

No	Durasi Menyusui	Frekuensi	%
1	Minimal 10 menit	28	87
2	Kurang dari 10	4	13

menit

Total	32	100
-------	----	-----

Sumber: Data Primer, 2022

2. Frekuensi Menyusui

Frekuensi menyusui ibu nifas 2-4 hari adalah sebagaimana dalam tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Frekuensi Menyusui

No	Frekuensi Menyusui	Frekuensi	%
1	Minimal 10 x/24 jam	23	75
2	Kurang dari 10 x/24 jam	8	25
Total		32	100

Sumber: Data Primer, 2022

3. Perawatan Payudara

Ibu nifas dilakukan penelitian mengenai bagaimana cara merawat payudara dengan hasil sebagaimana tabel 3 berikut ini.

Tabel 3 Perawatan Payudara Ibu

No	Perawatan Payudara	Frekuensi	%
1	Baik	10	31
2	Cukup	6	19
3	Kurang	16	50
Total		32	100

Sumber: Data Primer, 2022

4. Teknik Menyusui

Teknik menyusui ibu nifas usia 2-4 post partum dilakukan penelitian dengan hasil sebagaimana dalam tabel 4 berikut ini.

Tabel.4. Teknik Menyusui Ibu

No	Teknik Menyusui	Frekuensi	%
1	Baik	6	19
2	Cukup	16	25
3	Kurang	18	56
Total		32	100

Sumber: Data Primer, 2022

5. Nyeri Payudara Ibu Nifas

Penelitian menghasilkan informasi bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri payudara kategori ringan (62%), kemudian 25% ibu tidak mengalami nyeri dan 13% sisanya mengalami nyeri berat. Lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Nyeri Payudara Ibu Nifas

No	Nyeri Payudara	Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	8	25
2	Nyeri sedang	4	13
3	Nyeri ringan	20	62
Total		32	100

6. Hubungan Durasi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabulasi silang durasi menyusui dengan nyeri payudara ibu nifas sebagaimana dalam tabel berikut ini.

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Durasi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas.

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Durasi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

		Nyeri Payudara Ibu Nifas						N	
No.	Durasi Menyusui	Nyeri Payudara							
		Tidak nyeri		Ringan		Sedang			Total %
		f	%	f	%	f	%		
1	Kurang dari 10 menit	0	0	0	0	4	100	100	0
2	≥ 10 menit	8	28	20	72	0	0	100	
	Total	8	25	20	62,5	4	12,5	100	

Nilai p: 0,615

Sumber: Data Primer, 2022

7. Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabulasi silang frekuensi menyusui dengan nyeri payudara ibu nifas sebagaimana dalam tabel berikut ini.

Tabel 7 Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Nyeri Payudara Ibu Nitis								
N o.	Frekuensi Menyusui dalam 24 jam	Nyeri Payudara						
		Tidak nyeri		Ringan		Sedang		Total %
		f	%	f	%	f	%	
1	Kurang dari 10 x	0	0	4	50	4	50	100
2	≥ 10 x	8	33	16	67	0	0	100
	Total	8	25	20	62,5	4	12,5	100

Nilai p: 0,892

Sumber: Data Primer, 2022

8. Hubungan Perawatan Payudara dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabulasi silang perawatan payudara dengan nyeri payudara ibu nifas sebagaimana dalam tabel berikut ini.

Tabel 8 Tabulasi Silang Hubungan Perawatan Payudara dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Nyeri Payudara Ibu Ninas		Nyeri Payudara						
N o.	Perawatan Payudara	Tidak nyeri		Ringan		Sedang		Total %
		f	%	f	%	f	%	
1	Kurang	2	33	4	67	0	0	100
2	Cukup	3	25	8	50	4	25	100
3	Baik	3	27	8	73	0	0	100
	Total	8	25	20	62,5	4	12,5	100

Nilai p: 0,882

Sumber: Data Primer, 2022

9. Hubungan Teknik Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara cara menyusui yang benar dengan kejadian payudara bengkak. Pembuktian hipotesis dalam hal ini dilakukan dengan menggunakan uji spearman karena data berskala nominal

dan ordinal. Hasil pengujian diperoleh sebagai berikut :

Tabel 9 Tabulasi Silang Hubungan Teknik Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

		Nyeri Payudara						
N o.	Teknik Menyusui	Tidak nyeri		Ringan		Sedang		Total %
		f	%	f	%	f	%	
1	Kurang	4	22	10	66	4	22	100
2	Cukup	2	25	6	75	0	0	100
3	Baik	2	33	4	67	0	0	100
	Total	8	25	20	62,5	4	12,5	100

Nilai p: 0,589

Sumber: Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

1. Durasi Menyusui

Hasil penelitian terhadap 32 responden menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden menyusui dengan durasi selama minimal 10 menit, yaitu 87% sedangkan 13% ibu menyusui dalam durasi kurang dari 10 menit. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Fitriahadi (2016) bahwa durasi menyusui bayi ≥ 5 menit lebih banyak (60%), dibanding dengan durasi menyusui < 5 menit (40%). Demikian juga penelitian Khasanah dkk (2020) bahwa sebagian besar ibu menyusui menghabiskan waktu > 10 menit s.d 30 menit setiap kali menyusui.

Pada saat ibu menyusui bayinya maka ibu akan dapat merasakan kewanjalaran disebabkan ASI-nya terus menetes bahkan memancar dari payudara yang tidak disusukan. Semakin lama durasi bayi menyusui maka makin banyak ASI yang dihisap oleh bayi sehingga produksi ASI akan makin meningkat. Berlaku hukum supply and demand dalam proses produksi ASI. Hal ini berarti makin banyak ASI dikeluarkan maka makin banyak pula ASI diproduksi, begitu pula sebaliknya. Makin sedikit ASI dikeluarkan maka makin sedikit produksinya.

2. Frekuensi Menyusui

Hasil penelitian terhadap 32 responden menunjukkan hasil bahwa sebagian besar frekuensi responden menyusui dalam 24 jam adalah minimal 10 kali, yaitu 75% sedangkan 25% ibu menyusui dalam frekuensi kurang dari 10 kali dalam 24 jam. Hasil penelitian ini menguatkan penelitian Fitriahadi (2016)

bahwa distribusi frekuensi menyusui bayi ≥ 5 kali lebih banyak (66,6%) dibanding frekuensi menyusui < 5 kali (33,3%). Sama halnya penelitian Khasanah dkk (2020) bahwa sebagian besar frekuensi ibu adalah 8-12 kali/24 jam.

Frekuensi menyusui bayi tentu sangat memberikan pengaruh secara fisik maupun emosional bagi bayi sehingga dengan frekuensi menyusui yang cukup ini akan membuat kondisi bayi makin tenang dan berat bayi akan cepat bertambah. Menyusui juga memberikan pengaruh emosional bagi ibunya juga. Hal ini akan memperkuat bonding attachment antara ibu dengan anak.

Beberapa ibu mengatakan bahwa frekuensi ibu ini lebih sering di malam hari karena bayi lebih banyak tidur di siang hari. Pada awal-awal kehidupannya, bayi belum memiliki pola tidur yang stabil. Setelah sekitar 1 bulan, pola tidur bayi akan mulai stabil.

3. Perawatan Payudara

Sebagian besar responden merawat payudara dengan cara yang kurang tepat yaitu 50%, 31% responden merawat payudara dengan cara yang tepat dan 19% responden merawat payudara dengan cara yang kurang tepat. Responden merawat payudara sangat kurang tepat, bahkan hampir 50% tidak melakukan perawatan kecuali hanya saat mandi dengan diguyur air dan disabun. Ada juga responden yang membersihkan puting dengan sabun. Hal ini justru berbahaya karena menyebabkan puting kering dan mudah iritasi maupun lecet saat disusukan. Tidak ada responden yang melakukan masase payudara.

Perawatan payudara merupakan perawatan yang dapat dilakukan pada ibu masa nifas dengan melakukan beberapa tindakan seperti penggunaan bra yang tepat, posisi dan perlekatan menyusui yang baik, kompres hangat dan pengeluaran susu secara manual ataupun dengan alat pompa payudara. Pada penelitian ini, perawatan payudara berfokus pada tindakan yang dilakukan terhadap payudara meliputi masase, kompres hangat, dan membersihkan puting. Sebagian besar responden mengatakan bahwa ibu tidak mendapatkan edukasi dari bidan tentang

bagaimana merawat payudara paska melahirkan.

4. Teknik Menyusui Ibu

Responden menyusui bayinya sebagian besar dengan teknik kurang benar yaitu 56%, kemudian 25% dengan teknik cukup benar dan 19% dengan teknik menyusui yang benar. Hasil penelitian ini menguatkan penelitian Rinata dan Iflah (2015) bahwa sebagian besar teknik menyusui ibu masih salah (53,3%) dan teknik menyusui yang benar sebesar (46,7%)⁹. Penelitian Aeni, dkk (2013) juga menunjukkan lebih dari separoh (51,7%) responden teknik menyusui kurang baik. Berbeda dengan penelitian Hennyati dan Yuniadah (2021) bahwa dapat dilihat bahwa dari 30 responden mayoritas responden berkategori baik dalam penerapan teknik menyusui yang benar sebanyak 25 responden (73,5%) bendungan ASI.

Jumlah ibu yang menyusui bayinya dengan teknik benar dan teknik yang salah tidak seimbang. Sebagian besar ibu yang menyusui bayinya dengan teknik yang salah ini disebabkan antara lain belum diolस्कannya ASI baik sebelum maupun setelah menyusui, ketidaktepatan ibu dalam perlekatan bayi ke ibu, dan bayi belum efektif menghisap puting dan areola. Ketidaktepatan ibu dalam teknik menyusui ini dapat berkaitan dengan beberapa faktor seperti: faktor payudara, pengalaman ibu, pengetahuan ibu, dll. Beberapa ibu menyusui mempunyai masalah pada payudara seperti puting susu datar sehingga membuat bayi kesulitan melakukan perlekatan saat proses menyusui. Hal ini berdampak pada puting ibu mudah lecet, pengeluaran ASI tidak maksimal dan bayi masih merasa lapar sehingga akan rewel. Lebih lanjut, tumbuh kembang bayi tidak optimal karena pemenuhan nutrisinya tidak adekuat. Faktor pengalaman ibu yang telah pernah menyusui bayi sebelumnya pastinya akan mempunyai gambaran tentang bagaimana teknik menyusui. Faktor pengetahuan ibu dalam menyusui yang benar menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Ada ibu yang mempunyai anggapan bahwa menyusui itu

suatu proses yang alami sehingga setiap ibu yang melahirkan menganggap dapat menyusui bayi dengan benar tanpa harus dipelajari. Disamping itu belum semua petugas kesehatan telah mendampingi dan memberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar kepada setiap ibu nifasnya.

Agar proses menyusui ibu dapat berlangsung dengan lancar, ibu harus mempunyai keterampilan dalam menyusui sehingga ASI-nya dapat mengalir secara efektif. Keterampilan ini meliputi teknik menyusui benar, posisi menyusui benar serta perlekatan bayi ke payudara harus tepat. Jika ibu menerapkan teknik menyusui yang benar maka akan mencegah terjadinya puting lecet, menghindari bayi tersedak, menghindari terjadinya komplikasi lain misalnya bendungan payudara (Yolanda, 2017).

5. Nyeri Payudara

Hal ini menguatkan penelitian Hennyati dan Yuniadah (2021) terhadap 30 responden dimana mayoritas responden mengalami bendungan ASI, yaitu sebanyak 26 responden (76,5%).

Setelah uri/plasenta lahir maka akan timbul rangsangan untuk memicu proses laktasi yang didukung oleh hormon oksitosin dan prolaktin. Oksitosin mempunyai peran penting dalam pengeluaran susu. Prolaktin berfungsi memproduksi ASI yang bekerja pada epitel alveolus. Kedua hormon tersebut keluar karena dirangsang oleh hisapan bayi pada puting ibu saat menyusui. Artinya makin sering ibu menyusui maka akan memperlancar pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin tersebut.

Selama kehamilan, progesterone dan estrogen menginduksi perkembangan alveoli dan ductus lactiferus dalam payudara, serta merangsang produksi kolostrum. Kedua hormon ini akan mengalami penurunan produksi dengan cepat setelah plasenta lepas. Prolaktin yang semula dihambat oleh estrogen dan progesterone (karena kadarnya yang tinggi dalam darah), kini dilepaskan. Rangsangan sentuhan melalui hisapan pada payudara akan merangsang produksi oksitosin yang kemudian mempengaruhi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveoli untuk mengeluarkan ASI

yang sudah disekresikan oleh kelenjar mammae. Saat bayi menghisap dengan perlekatan yang baik maka ASI dalam sinus akan tertekan keluar ke mulut bayi. Gerakan ini disebut pelepasan atau let down reflect. Selain karena hisapan, let down reflect dapat terjadi juga bila ibu mendengar bayi menangis atau sekedar memikirkan tentang bayinya.

Nyeri payudara identik disebabkan oleh pembengkakan payudara yang terjadi karena ibu menunda atau menolak menyusui bayi ketika payudara terasa penuh. Selain itu bisa disebabkan oleh peningkatan statis aliran vena dan limfatik, peningkatan kongesti dan vaskularitas, dan akumulasi serta statis ASI. Kulit payudara menjadi menegang, mengkilat, kemerahan, payudara terasa hangat, nyeri tekan, keras, dan dapat disertai demam sehingga diperlukan perawatan payudara sedini mungkin.

6. Hubungan Durasi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabel 5 menunjukkan bahwa semua ibu yang merasakan nyeri payudara sedang adalah ibu yang memberikan ASI dengan frekuensi kurang dari 10 x/24 jam. sedangkan 72% ibu yang mengalami nyeri payudara ringan adalah ibu yang memberikan ASI dengan frekuensi minimal atau lebih dari 10 menit dan hanya 28% ibu tidak mengalami nyeri payudara.

Hasil uji SPSS menggunakan uji Spearman diperoleh nilai p 0,615 pada taraf signifikansi 95%. Artinya bahwa tidak ada hubungan antara durasi menyusui dengan nyeri payudara ibu pada 2-4 hari post partum.

Menyusui dengan durasi yang cukup mengindikasikan bahwa pengosongan payudara akan lebih optimal. Keadaan payudara kosong ini akan merangsang prolaktin bekerja dengan lebih baik lagi. Proses supply dan demand akan berjalan makin efektif dan ini akan mencegah terjadinya sumbatan/bendungan pada saluran ASI sehingga dapat meminimalisir terjadinya nyeri payudara pada ibu.

7. Hubungan Durasi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabel 6 menunjukkan bahwa semua ibu yang merasakan nyeri payudara sedang adalah ibu yang memberikan ASI dengan frekuensi kurang dari 10 x/24 jam. sedangkan 72% ibu yang mengalami nyeri payudara ringan adalah ibu yang memberikan ASI dengan frekuensi minimal atau lebih dari 10 menit dan hanya 28% ibu tidak mengalami nyeri payudara.

Hasil uji SPSS menggunakan uji Spearman diperoleh nilai p 0,615 pada taraf signifikansi 95%. Artinya bahwa tidak ada hubungan antara durasi menyusui dengan nyeri payudara ibu pada 2-4 hari post partum.

Menyusui dengan durasi yang cukup mengindikasikan bahwa pengosongan payudara akan lebih optimal. Keadaan payudara kosong ini akan merangsang prolaktin bekerja dengan lebih baik lagi. Proses supply dan demand akan berjalan makin efektif dan ini akan mencegah terjadinya sumbatan/bendungan pada saluran ASI sehingga dapat meminimalisir terjadinya nyeri payudara pada ibu.

8. Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabel 7 menunjukkan bahwa ibu yang merasakan nyeri payudara sedang dan ringan adalah ibu yang memberikan ASI dengan frekuensi kurang dari 10 x/24 jam (masing-masing 50%). Sedangkan 67% ibu yang mengalami nyeri payudara ringan adalah ibu yang memberikan ASI dengan frekuensi minimal atau lebih dari 10 menit dan hanya 25% ibu tidak mengalami nyeri payudara.

Hasil uji SPSS menggunakan uji Spearman diperoleh nilai p 0,892 pada taraf signifikansi 95%. Artinya bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan nyeri payudara ibu pada 2-4 hari post partum.

9. Hubungan Perawatan Payudara dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabel 8 menunjukkan bahwa 73% ibu yang merasakan nyeri payudara ringan adalah ibu yang merawat payudara dalam kategori baik. Sedangkan ibu yang merasakan nyeri payudara kategori sedang adalah ibu yang melakukan

perawatan payudara dalam kategori cukup tepat yaitu 25%.

Hasil uji SPSS menggunakan uji Spearman diperoleh nilai $p = 0,882$ pada taraf signifikansi 95%. Artinya bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan nyeri payudara ibu pada 2-4 hari post partum.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, dkk (2014) yang berjudul "Efektivitas *Supervised Breast Care* terhadap Pencegahan Pembengkakan Payudara pada Post Partum" hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa perawatan payudara efektif untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara dan dapat memperlancar pengeluaran ASI.

10. Hubungan Teknik Menyusui dengan Nyeri Payudara Ibu Nifas

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang mengalami nyeri payudara ringan adalah ibu yang menerapkan teknik menyusui cukup tepat yaitu 75%. Uji hipotesis menggunakan Spearman diperoleh hasil nilai $p = 0,589$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan teknik menyusui ibu dengan nyeri payudara ibu.

Sama halnya dengan penelitian Hennyati & Yuniadah (2021) bahwa responden yang mengalami bendungan ASI mayoritas tidak menerapkan teknik menyusui yang benar yaitu sebanyak 14 responden (82,4%) dan responden yang tidak mengalami bendungan ASI mayoritas menerapkan teknik menyusui dengan benar yaitu sebanyak 5 responden (29,4%). Setelah dilakukan uji statistik dengan chi square didapatkan p value ($p > 0,05$). Kesimpulan dari 32 responden diperoleh bahwa tidak ada hubungan antarateknik menyusui yang benar dengan kejadian bendungan ASI, bisa saja bendungan ASI disebabkan oleh faktor lainnya, seperti pengosongan payudara yang tidak sempurna. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Yolanda (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara teknik menyusui dengan terjadinya bendungan payudara di ruang kebidanan RSI Ibnu Sina Bukittinggi tahun 2017. Demikian juga penelitian Astuti & Kurniawati (2011) diperoleh hasil perhitungan $X^2 = 17,45$ ($P =$

0,000) dan didapatkan $p < \alpha$, artinya ada hubungan cara menyusui yang benar dengan kejadian payudara bengkak.

Pengosongan payudara yang tidak sempurna selama masa laktasi, akan tetap terjadi peningkatan produksi ASI. Apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusui kemudian payudara tidak dilakukan pengosongan, maka di dalam payudara masih terdapat sisa ASI. Sisa ASI ini jika tidak dikeluarkan akan dapat menimbulkan terjadinya bendungan ASI.

Menurut *World Health Organization* (WHO) produksi ASI merupakan suatu proses yang berkesinambungan sehingga bila tidak dilakukan saat ASI terbentuk, maka volume ASI dalam payudara akan melebihi kapasitas alveoli untuk menyimpan ASI, bila tidak diatasi maka kondisi ini dapat menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI terjadi sejak hari ketiga sampai hari ke enam persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan payudara menjadi sangat penuh. Payudara yang terbungkus membesar, membengkak, dan sangat nyeri. Payudara dapat terlihat mengkilat dan edema dengan daerah eritema difusi. Putting susu teregang menjadi rata, ASI tidak mengalir dengan mudah, dan bayi sulit untuk menghisap.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar durasi menyusui bayi ≥ 5 menit (60%).
2. Sebagian besar frekuensi responden menyusui dalam 24 jam adalah minimal 10 kali, yaitu 75%.
3. Sebagian besar cara merawat payudara ibu kurang tepat yaitu 50%.
4. Sebagian besar teknik menyusui ibu kurang benar yaitu 56%.
5. Sebagian besar responden mengalami nyeri payudara kategori ringan (62%).
6. Tidak ada hubungan durasi menyusui dengan nyeri payudara ($p = 0,615$).
7. Tidak ada hubungan frekuensi menyusui dengan nyeri payudara ($p = 0,892$).

8. Tidak ada hubungan perawatan payudara dengan nyeri payudara ($p=0,882$).

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*
- Saraung, Mitrami, Widiastuti., Rompas, Sefti., & Bataha, Yolanda B. 2017. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Produksi ASI pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Ranotana Weru. *e-Jurnal Keperawatan (e-Kp)* Volume 5 Nomor 2, Agustus 2017.
- Dinas Kesehatan. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2016*. Jawa Tengah: Dinas Kesehatan.
- Karjatin, A. 2016. *Keperawatan maternitas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ratnawati, A. 2017. *Asuhan keperawatan maternitas (1st ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Indrani, M. S. 2019. A Study To Find The Prevalence of Breast Engorgement Among Lactating Mothers. *Reproductive Medicine, Gynecology & Obstetrics*, 4(2), 1–5.
- Fitriahadi, Enny. Pengaruh Pijat Bayi terhadap Frekuensi dan Durasi Menyusu Bayi. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10 (2); pg 69-73. September 2016.
- Khasanah dkk. Analisis Hubungan Durasi Dan Frekuensi Menyusu Terhadap Volume Asi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. Seminar Nasional Unriyo.
- Rinata, Evi dan Iflahah, Dini. 2015. Teknik Menyusui Yang Benar Ditinjau dari Usia Ibu, Paritas, Usia Gestasi dan Berat Badan Lahir di RSUD Sidoarjo. *Midwifery*. 1(1); 51-59.
- Sri Henyati, Lala Yuniadah. 2021. Hubungan Teknik Menyusui dan Praktik Breast Care Dengan Kejadian Bendungan ASI di PBM Bd. "L" Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada* Volume XV nomor 2 Juli 2021
- Yolanda, Debby. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Perawatan Payudara Dan Teknik Menyusui dengan Terjadinya Bendungan Payudara di Ruang Kebidanan RSI Ibnu Sina Bukittinggi Tahun 2017. *Afiah*.5(1); 13-18. Januari 2018