

**PERAWATAN PAYUDARA UNTUK MEMPERLANCAR ASI  
PADA IBU *POSTPARTUM* (MASA NIFAS)**

Lina Nisrina<sup>1)</sup>, Ninda Aisya Ade Margareta<sup>2)</sup>, dr. Eny Widhia Agustin, M.K.M.<sup>3)</sup>,  
Anik Maghfiroh, S.Pd., M.Pd.<sup>4)</sup>

Prodi Pendidikan Tata Kecantikan, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik,  
Universitas Negeri Semarang

**SUBMISSION TRACK**

Submitted : 6 Juni 2024  
Accepted : 12 Juni 2024  
Published : 13 Juni 2024

**A B S T R A C T**

Setelah melahirkan, seorang ibu mengalami nifas (*post partum*), pada saat nifas seorang ibu perlu melakukan perawatan pada bagian tubuhnya, karena setelah melahirkan seorang ibu mengalami perubahan fisik. Salah satu perawatan yang dapat dilakukan adalah perawatan payudara. Tujuan dilakukannya perawatan payudara pasca melahirkan adalah untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga ASI pada ibu lancar dan tidak tersumbat. Penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan data dari hasil *literature review* dari beberapa jurnal nasional dan internasional. Perawatan payudara pasca melahirkan sangat memiliki berbagai manfaat bagi seorang ibu yang ASInya lancar dan anak terpenuhi gizinya.

**KEYWORDS**

Perawatan, asi, *postpartum*

**CORRESPONDENCE**

Phone: -

E-mail: -



2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

**Pendahuluan****Latar Belakang**

Bagian pascapersalinan dari perawatan maternitas yaitu menyediakan pelayanan kesehatan yang bermutu dan profesional. Identifikasi kebutuhan dan adaptasinya, dengan focus pada kebutuhan fisik serta psikososial ibu, bayi yang baru lahir beserta keluarga yang menjadikan keluarga sebagai unit dalam masyarakat yang memiliki kegunaan penting dalam melahirkan, mengasuh anak serta mendukung masing-masing anggota keluarganya (Karjatin, 2016). Masa nifas atau *Post partum* adalah 6 minggu setelah melahirkan, yaitu masa perubahan fisiologis ibu setelah melahirkan yang kembali ke keadaan tidak hamil dan beradaptasi dengan keluarga baru, tetapi alat kelamin sudah pulih sepenuhnya, seperti sebelum hamil yang berlangsung selama 3 bulan (Wahyuni, 2018). Masa ini disebut juga sebagai masa bayi atau trimester keempat (Armini dkk, 2016).

Pada masa nifas atau *post partum* diperlukan adanya perawatan yang bertujuan memberikan perawatan kepada ibu setelah melahirkan. Perawatan yang dapat dilakukan diantaranya adalah perawatan payudara, perawatan sembelit, perawatan perdarahan setelah melahirkan, perawatan nyeri pada vagina, dan perawatan pada area jahitan. Perawatan payudara sangat dianjurkan untuk dilakukan dikarenakan dapat memaksimalkan produksi ASI dengan memicu keluarnya kelenjar air susu. Payudara merupakan penghasil utama ASI, apabila hal itu sudah terjadi, maka akan memberikan dampak pada bayi.

Perawatan payudara biasanya dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan dan dimaksudkan untuk merangsang produksi ASI. Program khusus menyusui dilakukan untuk menjaga kebersihan ASI dan kelancaran produksi ASI, serta perawatan payudara dilakukan dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari untuk memastikan bayi mendapat gizi seimbang yang baik (Zubaydah, 2021). Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Perawatan Payudara untuk Memperlancar ASI pada Ibu

Postpartum (Masa Nifas)”).

## Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apa yang dimaksud dengan perawatan?
2. Apa yang dimaksud dengan post partum/masa nifas?
3. Apa yang dimaksud dengan perawatan payudara?
4. Bagaimana perawatan payudara selama menyusui?

## Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengertian dari perawatan, mengetahui pengertian dari post partum/masa nifas, mengetahui pengertian dari perawatan payudara, dan mengetahui perawatan payudara selama menyusui

## Pembahasan

### 1. Perawatan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia perawatan merupakan proses, cara dan perbuatan dalam pemeliharaan. Perawatan atau pemeliharaan merupakan serangkaian tindakan yang dapat dilakukan untuk memelihara, memperbaiki atau meningkatkan kondisi atau kesehatan suatu hal. Istilah ini biasa digunakan dalam bidang medis untuk merujuk pada perawatan medis atau kesehatan bagi individu. Perawatan pada umumnya melibatkan pemeliharaan perbaikan dan pencegahan kerusakan atau penyakit yang mungkin akan terjadi.

### 2. Post Partum (Masa Nifas)

Post partum atau masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah lahirnya plasenta sampai kondisi rahim kembali normal seperti saat sebelum hamil. Selama kurang lebih enam minggu atau empat puluh dua hari hal itu berlangsung. Perubahan yang akan dialami oleh ibu berupa perubahan fisik yang bersifat fisiologis yang dapat menimbulkan hal tidak nyaman yang besar pada awal masa nifas selama mengalami masa pemulihan, namun apabila ibu tidak mendapatkan perawatan yang tepat, kemungkinan akan berkembang menjadi patologis (Yuliana & Hakim, 2020). Selama masa nifas, terdapat beberapa tahapan yang akan dialami ibu, yaitu *Immediate Puerperium* yang disebut waktu 0 hingga 24 jam setelah ibu melahirkan. Ibu diperkenankan untuk berdiri maupun jalan-jalan. Kemudian terdapat *Early Puerperium*, yaitu waktu 1 hingga 7 hari pemulihan setelah proses melahirkan. Kemudian terdapat *Later Puerperium* yang merupakan pemulihan secara menyeluruh yang terjadi pada alat reproduksi yang akan berlangsung selama 6 minggu. 1 hingga 6 minggu pasca melahirkan, merupakan waktu yang dibutuhkan oleh ibu untuk pemulihan dan sehat sempurna.

### 3. Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah tindakan untuk melakukan proses merawat payudara agar saluran ASI seorang ibu lancar, hal tersebut dapat dilakukan pada saat hamil ataupun setelah melahirkan. Menurut Raito H and Mardiah (2008) perawatan payudara merupakan perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah dan mencegah sumbatan saluran payudara sehingga memperlancar ASI. Adapun beberapa tujuan dilakukannya perawatan pada payudara setelah melahirkan sebagai berikut :

- a. Menjaga kebersihan/hygiene pada payudara
- b. Dapat membantu memperkuat dan melenturkan puting payudara
- c. Memiliki payudara yang terawat dapat memproduksi ASI yang cukup bahkan sampai berlebihan.
- d. Ibu yang memiliki payudara terawat tidak akan cepat berubah bentuk sehingga tidak menarik.

- e. Melancarkan aliran ASI
  - f. Perawatan pada payudara dapat mengatasi puting datarsehingga dapat dikeluarkan pada payudara ibu.
4. Perawatan Payudara Selama Menyusui
- Menurut Kumalasari (2015), tahapan perawatan payudara (breast care) adalah :
- a. Persiapan Ibu  
Mencuci tangan hingga bersih dengan sabun dan air mengalir.
  - b. Mempersiapkan alat
    - Gunakan handuk untuk mengeringkan payudara
    - Untuk kompres payudara bisa menggunakan kapas
    - Untuk melicinkan pada saat pengurutan bisa menggunakan babyoil/minyak zaitun.
    - Waslap atau handuk kecil yang digunakan untuk mengompres.
    - Siapkan 2 waskom yang sudah di isi dengan air hangat dan air dingin.
  - c. Tahapan Perawatan Payudara
    - 1) Pakaian ibu dibuka lalu tutup payudara dengan handk dan letakkan handuk diatas pangkuan ibu.
    - 2) Handuk yang menutupi payudara dibuka dan di taruh padapundak ibu.
    - 3) Putting payudara di kompres menggunakan kapas yang sudah diberi minyak dan diamkan selama 3 hingga 5 menit sampai epitel yang lepas tidak tertumpuk, lalu kerak pada putting payudara dibersihkan.
    - 4) Putting payudara yang sudah dibersihkan ditarik keluar terutamabagi yang putting payudara ibu yang datar.
    - 5) Lakukan gerakan Tapotage (mengetuk) pada putting payudara dengan ujung jari
    - 6) Pengurutan 1  
Kedua payudara dilakukan pengurutan dengan telapak tangan dengan menggerakkan ke atas, ke bawah, ke samping dan ke depan sambil menekan payudara. Proses ini dilakukan 20 hingga30 kali urut.
    - 7) Pengurutan 2  
Lakukan gerakan memutar pada payudara dengan penekanan dari pangkal payudara sampai putting payudara. Lakukan gerakan tersebut 20 hingga 30 kali pada payudara kanan dan kiri.
    - 8) Pengurutan 3  
Kedua payudara di urut menggunakan kedua tangan dengan gerakan dari tengah menuju ke atas sambil mengangkat payudara kemudian lepaskan secara perlahan.
    - 9) Pengurutan 4  
Payudara diurut dengan jari kelingking dari arah pangkal menuju ke putting. Kompres payudara menggunakan air hangadilanjutkan dengan air dingin lakukan secara bergantian kuranglebih 5 menit kemudian keringkan dengan handuk.

## Kesimpulan

Pada saat mengandung dan melahirkan seorang ibu perlu melakukan perawatan baik itu pada saat hamil maupun setelah melahirkan, salah satunya adalah melakukan perawatan pada payudara. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia perawatan merupakan proses, cara dan perbuatan dalam pemeliharaan. Perawatan Post Partum merupakan perawatan yang dilakukan setelah melahirkan. Adapun perawatan setelah melahirkan salah satunya adalah perawatan payudara, perawatan payudara merupakan tindakan merawat payudara agar saluran ASI seorang ibu lancar, hal tersebut dapat dilakukan pada saat hamil ataupun setelah melahirkan. Tujuan dilakukannya perawatan payudara adalah untuk memperlancar sirkulasi darah dan untuk memperlancar saluran ASI. untuk langkah-langkah perawatan payudara memiliki 4 kali

pengurutan dan beberapa peralatan yang perlu disiapkan.

## Saran

Melakukan perawatan payudara lebih baik lagi jika dilakukan pada saathamil dan setelah melahirkan sehingga mengurangi resiko ASI tersumbat. Demikian penulis menulis artikel ini berharap memberikan pengetahuan kepada pembaca terutama ibu hamil dan ibu menyusui.

## Daftar Pustaka

- Samal S. dkk. (2021). Safety and efficacy of Hemocare®LACT on breast milk production and prolactin levels in postpartum mothers: An open-label, placebo controlled, randomized trial. *Jurnal Phytomedicine Plus*, hal 1-5.
- Fungtammasan S. & Phupong V. (2022). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology : X*, hal 1-5.
- Vacaru S. V. dkk (2023). Determinants of maternal breast milk cortisol increase: Examining dispositional and situational factors. *Journal Psychoneuroendocrinology*, hal 1-9.
- Chiba Y. dkk (2023). Care provided by midwives and the unmet needs of pregnant and postpartum women: A qualitative study of Japanese mothers. *Journal Heliyon*, hal 1-13.
- Wilujeng S. & Triani Y. (2024). Efektifitas Breast Care (Perawatan Payudara) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 7 di RSUD Saras Ibnu Sina Sukowati Sragen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Vol. 2 No. 1*, hal 131-142.
- Yuliandini A. & Anggeriani D. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Puskesmas Pakue Kecamatan Pakue Kabupaten Kolaka Utara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care, Vol. 06 No. 01*, hal 32-38.
- Indrayani T. & Anggita PH. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. *Journal for Quality in Womens Health, Vol. 2 No. 1*, hal 65-73.
- Dewi F. K. & Triana N. Y. (2023). Pengaruh Kombinasi Perawatan Payudara (Breast Care) Dan Pijat Oksitosin Terhadap Bendungan Payudara Dan Produksi Asi Ibu Post Partum. *Journal of Innovation Research and Knowledge, Vol. 3 No. 1*, hal 4955-4968.
- Sumarni D. T. & Ratnasari F. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum: Literatur Review. *Journal for Quality in Womens Health, Vol. 4 No. 1*, hal 18-20.
- Yupita D. & Sardaniah. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *Jurnal Multidisiplin Ilmu, Vol. 2 No. 2*, hal 545-553.
- Ratnasari F. dkk (2022). Perawatan Payudara Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Nusantara Hasana Journal, Vol. 1 No. 11*, hal 36-39.
- Patel M. dkk (2012). Postpartum Depression : A Review. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved, Vol. 23 No. 2*, hal 534-542.
- Wulandari E. dkk. (2022). Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 9 No. 1*, hal 487-491.
- Widiastini P. M. F., Sugiartini D. K. & Lutfiana I. (2020). Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI: Literature Review. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION, Vol. 5 No. 2*, hal 408-418.
- Mukarramah S. dkk. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi

- Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar, Vol. 12 No. 01*, hal 11-16.
- Manungkalit E. M. dkk. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Perawatan Payudara pada Ibu Post Partum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia, Vol. 6 No. 2*, hal 73-79.
- Gustirini R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal, Vol. 2 No. 1*, hal 9-14.
- Damanik V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority, Vol. 3 No. 2*, hal 13-22.
- O'Hara M. W. & McCabe J. E. (2013). Postpartum Depression : Current Status and Future Directions. *Article in Annual Review of Clinical Psychology*.
- Meltzer-Brody, S., Howard, L. M., Bergink, V., Vigod, S., Jones, I., Munk-Olsen, T., Honikman, S., & Milgrom, J. (2018). Postpartum psychiatric disorders. *Nature Review Disease Primers*.