

## Efektivitas *Breast Care* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Postpartum* : Studi Intervensi

Putri Aziizah Thurfah<sup>1</sup>, Tin Utami<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Harapan Bangsa

Email: [aziizahputri21@gmail.com](mailto:aziizahputri21@gmail.com), [tinutami@uhb.ac.id](mailto:tinutami@uhb.ac.id)

### Abstrak

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terbukti meningkatkan kesehatan neonatal, namun sering terkendala produksi Air Susu Ibu (ASI) tidak adekuat sehingga ASI terbandung. Bendungan ASI dapat menyebabkan komplikasi seperti *engorgement* dan mastitis, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologi yaitu perawatan payudara dan pijat payudara (*Breast Care*). Tujuan penelitian ini yaitu menguji efektivitas intervensi *breast care* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Metode yang digunakan yaitu studi kasus intervensi (*case-multiple*) pada tiga ibu *postpartum* yang di rawat di ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. Intervensi yang dilakukan yaitu *Breast Care* pada ibu *postpartum* yang mengalami masalah keperawatan utama menyusui tidak efektif. Intervensi dilakukan selama tiga hari pada tanggal 13-15 Januari 2026, dengan pelaksanaan intervensi dua sesi per hari, durasi setiap sesi 10-15 menit. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi asuhan keperawatan dengan tahapan pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa masalah menyusui yang sebelumnya tidak efektif telah berhasil diatasi. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan suplai ASI, ibu tampak lebih rileks dengan data subjektif dan objektif yang menunjukkan keluhan payudara keras dan bengkak membaik. Kesimpulan penelitian ini yaitu *Breast care* efektif meningkatkan produksi ASI, sehingga direkomendasikan untuk mendukung IMD dan mengurangi risiko *postpartum*. Meskipun pada Ny. W ASI yang keluar tidak selancar Ny. K dan Ny. D yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti Ny. D dirawat gabung dengan bayinya sedangkan pada Ny. W dan Ny. K dirawat terpisah dengan bayinya karena dibutuhkan perawatan intensif.

Kata kunci: Air Susu Ibu (ASI), *Postpartum*, Pijat *Breast Care*

### Abstract

*Early Initiation of Breastfeeding (IMD) has been proven to improve neonatal health, but it is often hindered by inadequate breast milk (ASI) production leading to milk stasis. Milk stasis can cause complications such as breast engorgement and mastitis, necessitating non-pharmacological interventions like breast care and breast massage. The objective of this study was to evaluate the effectiveness of breast care intervention in increasing breast milk production in postpartum mothers. The method used was a multiple-case study intervention on three postpartum mothers treated in the Flamboyan Ward of RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital. The intervention involved breast care for mothers with the primary nursing diagnosis of ineffective breastfeeding, conducted for three days (January 13-15, 2026), with two sessions per day, each lasting 10-15 minutes. The approach followed the nursing process stages: assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The results showed that the ineffective breastfeeding problem was successfully resolved, as evidenced by increased breast milk supply, mothers appearing more relaxed, and improvements in subjective and objective data (e.g., reduced breast hardness and swelling). Although Mrs. W's milk flow was less smooth than Mrs. K and Mrs. D—due to factors such as Mrs. D being cared for together with her baby, while Mrs. W and Mrs. K were separated for intensive care—the overall outcomes were positive. The conclusion of this study is that breast care is effective in enhancing breast milk production, supporting IMD, and reducing postpartum risks.*

Keywords: Breast Milk (ASI), *Postpartum*, Breast Care

## 1. PENDAHULUAN

Inisiasi menyusui dini merupakan proses meletakkan bayi di dada ibu segera setelah lahir untuk memberikan kesempatan pada bayi melakukan *breast crawl* sehingga dapat menyusu pertama kali dalam satu jam kelahiran. Inisiasi menyusui dini terbukti meningkatkan kestabilan suhu tubuh, pernapasan, dan detak jantung bayi serta memberikan paparan awal terhadap kolostrum, yang dikenal sebagai “emas cair” karena kandungan antibodi dan faktor imunologinya yang tinggi. Meskipun manfaat Inisiasi menyusui dini telah banyak dipublikasikan, namun kenyataan di lapangan sering terkendala karena produksi air susu ibu (ASI) yang tidak adekuat.

Tidak melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) meningkatkan risiko kematian neonatal (0-28 hari), terutama pada jam-jam pertama kehidupan. Bayi dengan berat lahir rendah yang tidak IMD berisiko 7,6 kali lebih tinggi meninggal, sedangkan berat normal 2,5 kali lebih berisiko. Di Indonesia jumlah kematian neonatal usia 0-28 hari mencapai 27.530, Jawa Tengah menempati peringkat kedua terbanyak yaitu 3.602 kematian neonatal, dan Jawa Barat mencapai angka 4.502 (Kemenkes, 2023)

Ditemukan sekitar 20% ibu menyusui mengalami masalah dalam pemberian ASI dan pengeluaran ASI tidak lancar pada awal masa laktasi seperti puting susu lecet, payudara bengkak, dan air susu tersumbat hal ini berdasarkan dari hasil survey yang dilakukan di rumah bersalin, faktor penyebabnya adalah karena ibu belum mengetahui teknik melakukan perawatan payudara (Siregar, 2022). Salah satu masalah pada ibu post partum yaitu kurangnya perawatan payudara sehingga ASI terbungkus. Bendungan ASI dapat terjadi jika pengosongan ASI tidak sempurna, hal ini dikarenakan aliran limfotik akan tersumbat sehingga aliran susu menjadi terhambat. Hambatan dalam produksi ASI dapat menyebabkan berbagai masalah bagi ibu dan bayi, seperti abses payudara, pembengkakan payudara (*engorgement*), saluran ASI tersumbat (*obstructed duct*), mastitis, rendahnya produksi ASI, bayi mengalami kuning (ikterus), hingga bayi menjadi rewel dan sering menangis (Lutfiyah & Utami, 2025) Masalah ini perlu segera ditangani karena besarnya manfaat ASI bagi kesehatan ibu dan bayi. Sejalan dengan penelitian Mukarramah (2021) mengatakan perawatan payudara yang teratur dan teknik perawatan yang benar tentunya akan membawakan hasil yang sangat memuaskan baik untuk ibu sendiri dan juga bayinya.

Ibu *postpartum* setelah melahirkan umumnya mengalami rasa tidak nyaman di seluruh tubuh, stres, dan khawatir tidak dapat mencukupi kebutuhan ASI untuk bayinya. Namun, aman nyaman merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi produksi ASI yang adekuat. Apabila ibu post partum tidak melakukan perawatan payudara maka yang dapat terjadi adalah ASI lebih lama keluar, volume susu terbatas, payudara kotor, ibu tidak siap untuk menyusui, terutama kulit puting payudara akan mudah tergores. Salah satu cara mengatasi rasa tidak nyaman pada ibu *postpartum* adalah dengan perawatan payudara dan pemijatan payudara. Perawatan payudara (*breast care*) adalah teknik perawatan payudara yang dilakukan selama masa kehamilan dan setelah melahirkan dengan tujuan untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, menjaga kebersihan area payudara dan puting susu serta merawat puting susu yang masuk ke dalam yang rata dan ke dalam (Farida & Ismiakriatin, 2022)

Perawatan payudara dapat memperbaiki sirkulasi darah, menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi. Selain itu penting perawatan payudara penting dalam menguatkan produksi payudara, memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi menyusui dengan baik. Pijat Payudara (*Breast Care*) dapat merangsang kelenjar air susu, sehingga produksi ASI menjadi lancar. Selain itu *breast care* penting untuk mengetahui secara dini kelainan pada puting susu ibu dan mencegah pembendungan ASI. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *breast care* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Menurut penelitian Khasanah (2023)) hasil penerapan *breast care* yang dilakukan 3 hari berturut-turut terjadi penurunan pembengkakan payudara. terdapat perbedaan

yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perawatan payudara (breast care) setiap 30 menit selama 3 hari.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian efektivitas *breast care* terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* melalui studi intervensi. Hasil penelitian diharapkan memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam mendukung keberhasilan menyusui dan menurunkan risiko komplikasi *postpartum*.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pre-post intervensi dengan studi kasus *multiple-case* pada tiga subjek ibu *postpartum* yaitu Ny. W, Ny.K, Ny.D yang dirawat di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Intervensi yang dilakukan yaitu *Breast Care* pada ibu *postpartum* yang mengalami masalah keperawatan menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI. Subjek dipilih secara purposif dengan kriteria: ibu dalam kondisi sadar dan dapat bekerja sama, memiliki kebutuhan untuk relaksasi, mengalami masalah menyusui tidak efektif. Intervensi dilakukan selama tiga hari pada tanggal 13-15 Januari 2026, dengan pelaksanaan intervensi dua sesi per hari, durasi setiap sesi 10-15 menit. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi asuhan keperawatan dengan tahapan pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penilaian

Berdasarkan hasil penilaian dan tindakan yang dilakukan selama periode 3x24 jam, dari tanggal 13 hingga 15 Januari 2026, sejumlah perkembangan positif tercatat. Bayi Ny.D menunjukkan perlekatan yang lebih baik pada payudara ibu, jumlah tetesan ASI Ny.W, Ny.K, Ny. W ditandai dengan keluarnya ASI, menurunnya ketegangan pada payudara dan anggota keluarga berhasil mengulangi teknik pijat payudara (Breast Care) sesuai dengan panduan yang diberikan oleh peneliti. Dari data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah menyusui yang sebelumnya tidak efektif telah berhasil diatasi. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan suplai ASI, ibu tampak lebih rileks dengan data subjektif dan objektif yang menunjukkan keluhan payudara keras dan bengkak membaik. Meskipun pada Ny. W ASI yang keluar tidak selancar Ny. K dan Ny.D.

### Pembahasan

Berdasarkan pengkajian tanggal 13 Januari 2026, melalui wawancara langsung, observasi dan pemeriksaan fisik, diperoleh data bahwa pasien pertama bernama Ny. W, berumur 29 tahun, dengan status G2P2A0. Pasien beragama Islam, bekerja sebagai IRT, tinggal di Wanareja, Cilacap. Hasil pengkajian pada tanggal 15 Januari 2026 diperoleh data pasien mengeluh ASI tidak keluar dengan lancar, payudara menonjol ke dalam (*inverted*) payudara terasa penuh serta membengkak. Pasien juga merasa cemas karena belum menyusui bayinya yang di rawat di ruang melati. Pasien mengatakan pada saat anak pertama lahir, ASI beliau memang sedikit sehingga anak pertama ASI eksklusif tidak terpenuhi. Selain itu, pemeriksaan fisik menunjukkan puting susu menonjol ke dalam (*inverted*), kedua payudara terasa keras serta membengkak. Pasien terpasang infus RL ditangan kanan dengan 20 tpm. Tanda-tanda vital pasien menunjukkan tekanan darah 106/67 mmHg, nadi 95 x/menit, suhu 36.7 C, Respirasi 20 x/menit.

Pasien kedua bernama Ny. K, ber umur 52 tahun, dengan status G7P5A2. Pasien beragama Islam, bekerja sebagai IRT, tinggal di Karangdadap, Kalibagor. Hasil pengkajian pada tanggal 13 Januari 2026 diperoleh data pasien mengeluh sakit post SC, ASI tidak keluar dengan lancar, payudara terasa penuh serta membengkak. Pasien juga merasa cemas karena belum menyusui bayinya yang di rawat di ruang melati dan cemas tidak dapat merawat anaknya

secara optimal karena usia yang tidak muda lagi. Selain itu, pemeriksaan fisik kedua payudara teraba keras serta membengkak. Pasien terpasang infus RL ditangan kanan dengan 20 tpm. Tanda-tanda vital pasien menunjukkan tekanan darah 147/69 mmHg, nadi 98 x/menit, suhu 36.6 C, Respirasi 21 x/menit.

Pasien ketiga bernama Ny. D, ber umur 28 tahun, dengan status G3P3A0. Pasien beragama Islam, bekerja sebagai IRT, tinggal di Kebumen, Baturaden. Hasil pengkajian pada tanggal 13 Januari 2026 diperoleh data pasien pasien menyatakan bahwa payudara kanannya belum mengeluarkan ASI, tidak tampak pancaran ASI saat bayi menyusui, serta tidak teraba massa ASI ketika dilakukan palpasi. Secara objektif, saat payudara ditekan tidak muncul tetesan susu dan bayi tampak tidak mendapatkan ASI selama menyusui karena bibir bayi hanya dimasukkan puting tidak sampai areola. Pasien juga mengaku belum mengetahui teknik menyusui dengan benar dan nutrisi yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, sehingga menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi ibu. Kondisi tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor yang memengaruhi proses laktasi, di antaranya kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran kolostrum.

Setelah melakukan analisis hasil pengkajian, peneliti menetapkan diagnosa keperawatan utama pada pasien. Berdasarkan data yang dikumpulkan, masalah utama pasien Ny.W, Ny.K, Ny.D yang teridentifikasi adalah menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan ASI. Diagnosa ini didasarkan pada data subjektif, pasien mengeluhkan ASI yang tidak mengalir dengan lancar, merasakan payudara yang tegang atau bengkak, serta merasa cemas karena ASI belum lancar. Sementara itu, data objektif menunjukkan bahwa kedua payudara terasa keras dan kencang.

Penelitian ini berfokus pada intervensi keperawatan yang dirancang untuk membantu ibu dengan masalah keperawatan menyusui tidak efektif pada ibu *postpartum*. Setelah menjalani tindakan keperawatan selama 3x24 jam, hasil yang diharapkan mencakup perbaikan status menyusui dengan indikator lebih banyaknya ASI yang dihasilkan dan suplai ASI yang mencukupi. Pendekatan utama dalam intervensi ini mencakup teknik menyusui dan perawatan *postpartum* yaitu perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) serta edukasi tata cara nya sehingga pasien dapat mandiri melakukannya pada saat perawatan *postpartum* di rumah.

Pendekatan terapeutik dalam intervensi ini dilakukan penjadwalan sesi edukasi, memberi kesempatan kepada ibu untuk mengajukan pertanyaan, serta memberikan dukungan yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri ibu. Keterlibatan suami atau keluarga sebagai sistem pendukung juga ditekankan, di samping penjelasan mengenai manfaat menyusui bagi ibu dan bayi. Dari sisi komunitas, pendekatan berbasis keluarga juga menciptakan efek sosial yang positif melalui pembentukan kelompok pendukung ASI dan diskusi lintas keluarga (Khoiriyah & Mulyandari, 2025). Dalam praktiknya, ibu diajarkan perawatan payudara dilanjutkan pijat payudara (Breast Care).

Hari pertama tanggal 13 Januari 2026 intervensi dilakukan selama 2 sesi yaitu pagi dan sore hari dengan durasi setiap sesi nya 10-15 menit. Intervensi perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) menunjukkan hasil yang baik, meskipun belum signifikan karena masih hari pertama. Setelah intervensi perawatan payudara dan *Breast Care* pada pasien Ny. W, Ny.K, Ny.D ketegangan payudara dan bengkak berkurang. Air Susu Ibu (ASI) pada Ny. W belum keluar pada sesi pertama dan keluar pada sesi kedua tidak sampai 0,5 ml, Ny.K ASI yang keluar 0,5 ml pada kedua sesi, Ny.D ASI yang keluar 0,5 ml pada kedua sesi. Setelah di lakukan perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) setelah itu di ajarkan teknik menyusui pada bayi Ny.D awalnya teknik menyusui hanya puting saja yang dimasukkan setelah di edukasi ibu mempraktikkan memasukkan puting dan areola juga dimasukkan ke mulut bayi sehingga proses menyusui lebih efektif.

Hari kedua tanggal 14 Januari 2026 intervensi dilakukan selama 2 sesi yaitu pagi dan sore hari dengan durasi setiap sesi nya 10-15 menit. Intervensi perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) menunjukkan hasil yang baik. Pasien Ny. W, Ny.K, Ny.D merasakan ketegangan payudara berkurang dan bengkak berkurang. Air Susu Ibu (ASI) pada Ny. W keluar 0,5 ml pada kedua sesi, Ny.K ASI yang keluar 1 ml pada kedua sesi, Ny.D ASI yang keluar 3 ml pada kedua sesi. Pada Ny. D ASI yang dikeluarkan lebih banyak dibanding Ny.W dan Ny.K yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti Ny.D dirawat gabung dengan bayinya sedangkan pada Ny.W dan Ny. K dirawat terpisah dengan bayinya karena dibutuhkan perawatan intensif. Rawat gabung dapat memungkinkan untuk pemberian makanan sesuai dengan kebutuhan bayi, merangsang produksi ASI dan mendorong pemberian ASI (Crenshaw, 2019)

Memasuki hari ketiga intervensi tanggal 15 Januari 2026 dilakukan selama 2 sesi yaitu pagi dan sore hari dengan durasi setiap sesi nya 10-15 menit. Intervensi perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) menunjukkan hasil yang baik, terutama pada Ny.D. Pasien Ny. W, Ny.K, Ny.D merasakan ketegangan payudara berkurang dan bengkak berkurang. Air Susu Ibu (ASI) pada Ny. W keluar 0,5 ml pada kedua sesi, Ny.K ASI yang keluar 1 ml pada kedua sesi, Ny.D ASI yang keluar 5 ml pada kedua sesi. Bayi Ny.D yang dirawat gabung juga menunjukkan perlekatan yang lebih baik pada payudara ibu. Dari data objektif di atas dapat diidentifikasi bahwa intervensi perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) berkontribusi secara langsung dalam melancarkan ASI agar keluar dengan optimal. Perubahan signifikan pada Ny.D terjadi peningkatan produksi ASI sehingga kebutuhan ASI pada bayi dapat terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa breast care merupakan intervensi yang tepat untuk mengatasi ketidakefektifan menyusui pada ibu *postpartum*.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi perawatan payudara dan pijat payudara (Breast Care) pada ibu *postpartum* yang dilakukan terhadap Ny. W, Ny.K, Ny.D yang dirawat di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo, teridentifikasi bahwa sebelum dilakukan perawatan payudara dan pijat payudara, produksi ASI masih sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi. Namun, dengan perawatan payudara dan pijat payudara secara teratur selama 3 hari, terjadi peningkatan produksi ASI, dan bayi Ny.D menunjukkan perlekatan yang lebih baik pada payudara ibu. Perubahan ini bukan hanya terlihat pada kuantitas ASI, tetapi juga pada keadaan ibu yang merasakan ketegangan payudara dan bengkak berkurang. Pada Ny. D Air Susu Ibu (ASI) yang dikeluarkan lebih banyak dibanding Ny.W dan Ny.K yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti Ny.D dirawat gabung dengan bayinya sedangkan pada Ny.W dan Ny. K dirawat terpisah dengan bayinya karena dibutuhkan perawatan intensif. Rawat gabung dapat memungkinkan untuk pemberian makanan sesuai dengan kebutuhan bayi, merangsang produksi ASI dan mendorong pemberian ASI (Moore et al., 2016;Crenshaw, 2019).

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Crenshaw, J. T. (2019). Healthy birth practice# 6: Keep mother and newborn together—It's best for mother, newborn, and breastfeeding. *The Journal of Perinatal Education*, 28(2), 108.
- Farida, L., & Ismiakriatin, P. (2022). Pijat Oketani untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3, 86–95. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i2.21368>
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://kemkes.go.id>
- Khasanah, K. F. N., Maryatun, M., & Utami, N. (2023). Penerapan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Post Partum Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 49–56.

- Khoiriyah, E., & Mulyandari, A. (2025). PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KEBERHASILAN MENYUSUI MELALUI PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 6(1).
- Lutfiyah, & Utami, T. (2025). Penerapan Breast Care Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Section Caesarea di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8, 101–109. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.390>
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11–16.
- Siregar, R. (2022). Pelatihan dan pendampingan kader tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III dalam persiapan inisiasi menyusu dini dan pemberian kolostrum di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, 6(4), 2082–2087.