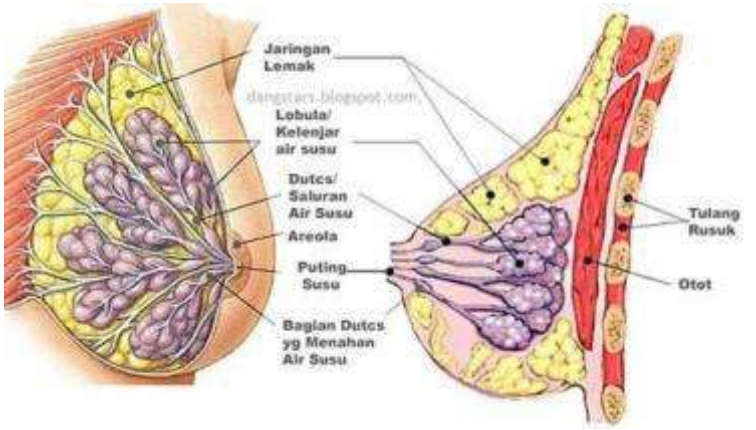
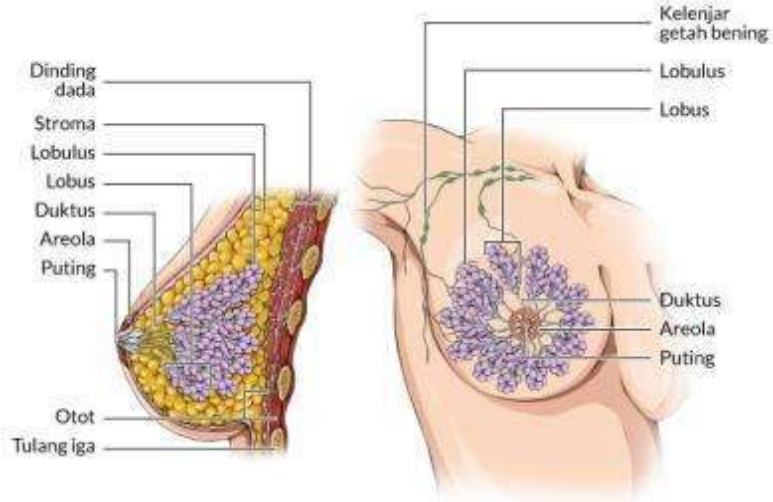
BAB II
TINJAUAN TEORI

A. LAKTASI DAN MENYUSUI

1. Anatomi dan Fisiologi Payudara

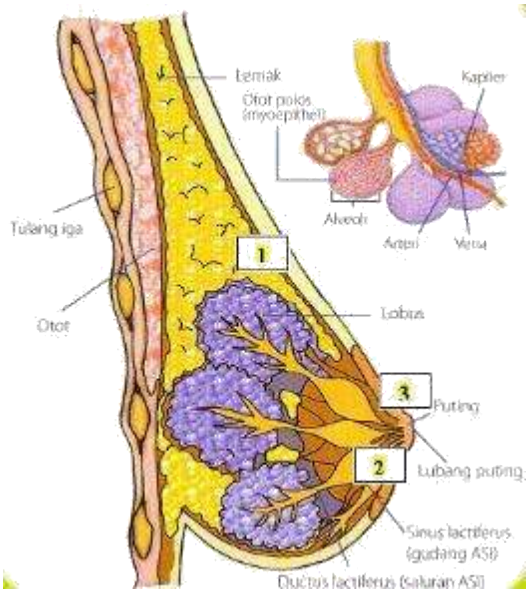
Payudara (mammae) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram, dan saat menyusui 800 gram. (10)





Gambar 2.1 Struktur Payudara

Sumber : (10)



Gambar 2.2 Anatomi Payudara

Sumber : (10)

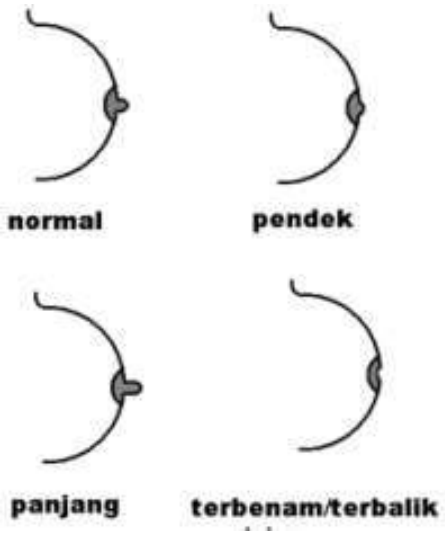
Tabel 2.1 Bagian-bagian Utama Payudara

No	Nama Bagian		Keterangan
1.	Korpus (badan)	:	Bagian yang membesar.
	Lobus	:	Beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15–20 lobus pada tiap payudara.
	Lobulus	:	Kumpulan dari alveolus (10-100 alveolus)
	Alveolus	:	Unit terkecil yang memproduksi susu. Terdiri dari sel aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos (bila berkontraksi dapat memompa ASI keluar), dan pembuluh darah.
	Duktus	:	Saluran kecil penyalur ASI dari lobulus.
	Duktus Laktiferus	:	Gabungan duktus yang membentuk saluran lebih besar.
2.	Areola	:	Bagian yang kehitaman ditengah. Letaknya mengelilingi puting susu atau papilla. Memiliki warna kegelapan yang disebabkan oleh penipisan dan penimbunan pigmen pada kulit. Perubahan warna akan tergantung pada corak kulit dan adanya kehamilan. Wanita yang corak

			kulitnya kuning langsat akan berwarna jingga kemerahan, bila kehitaman maka warnanya akan lebih gelap.
	Sinus laktiferus	:	Sluran dibawah areola yang besar melebar, akhirnya memusat kedalam puting dan bermuara ke luar.
3.	Papilla atau puting	:	Bagian yang menonjol dipuncak payudara. Terdapat lubang-lubang kecil yang menjadi tempat bermuaranya duktus laktiferus, ujung-ujung serat saraf, pembuluh darah, pembuluh getah bening, dan serat-serat otot polos yang tersusun secara sirkuler. Ketika ada kontraksi, serat-serat otot polos tersebut akan menyebabkan duktus laktiferus akan memadat dan puting susu ereksi, sedangkan serat-serat otot yang longitudinal akan menarik kembali puting susu tersebut.

Sumber : (10)

Bentuk puting ada empat, yaitu bentuk yang normal, pendek/datar, panjang dan terbenam (inverted).



Gambar 2.3 Bentuk Puting Susu

Sumber : (10)

2. Pengertian laktasi

Laktasi (menyusui) adalah suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh yang biologis dan kejiwaan terhadap ibu dan bayinya. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. (11)

Laktasi, kelenjar mammae telah disiapkan semenjak kehamilan. Umumnya produksi ASI baru terjadi hari ke dua atau ketiga pasca persalinan.Pada hari pertama keluar kolostrum cairan kuning yang lebih kental dari pada air susu mengandung banyak protein, albumin, globulin. Putting susu harus diperhatikan kebersihannya dan luka pecah harus segera diobati karena kerusakan putting susu merupakan poin penting dan dapat menimbulkan mastitis. (11)

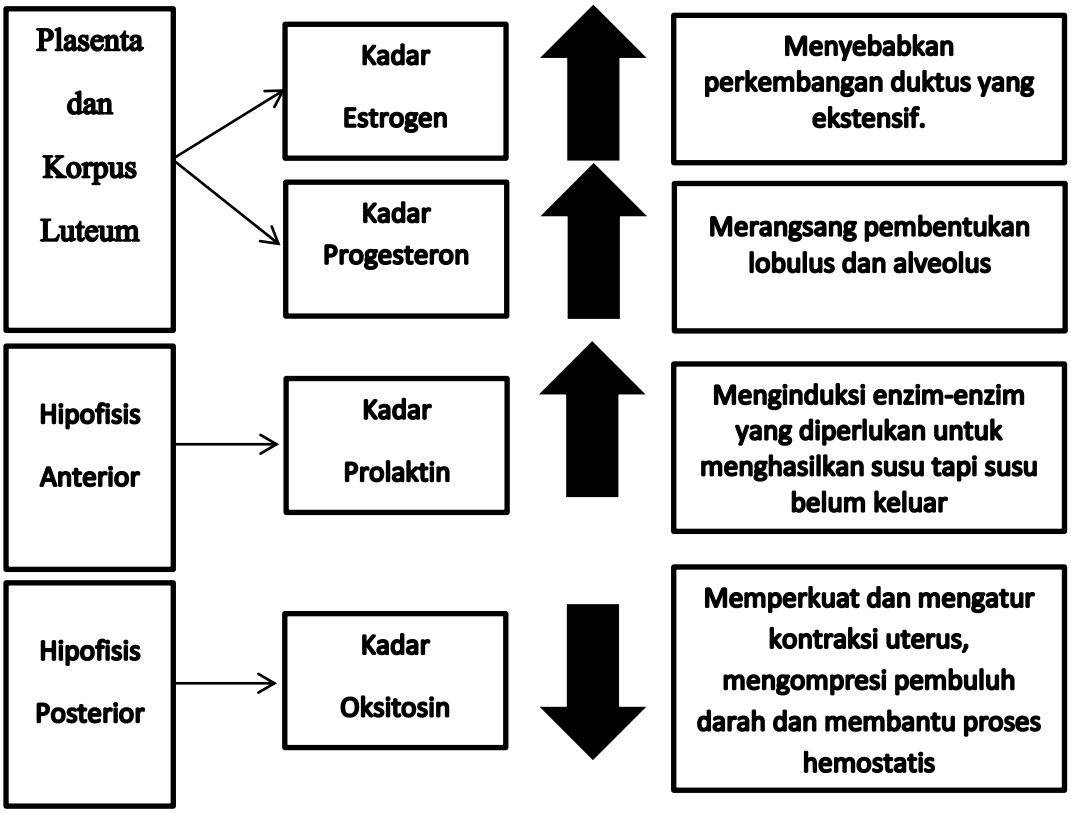
3. Fisiologi Laktasi

Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi ASI (refleks prolaktin) dan pengeluaran ASI oleh oksitosin (refleks aliran atau let down reflect). (10)

a. Produksi ASI (Refleks Prolaktin)

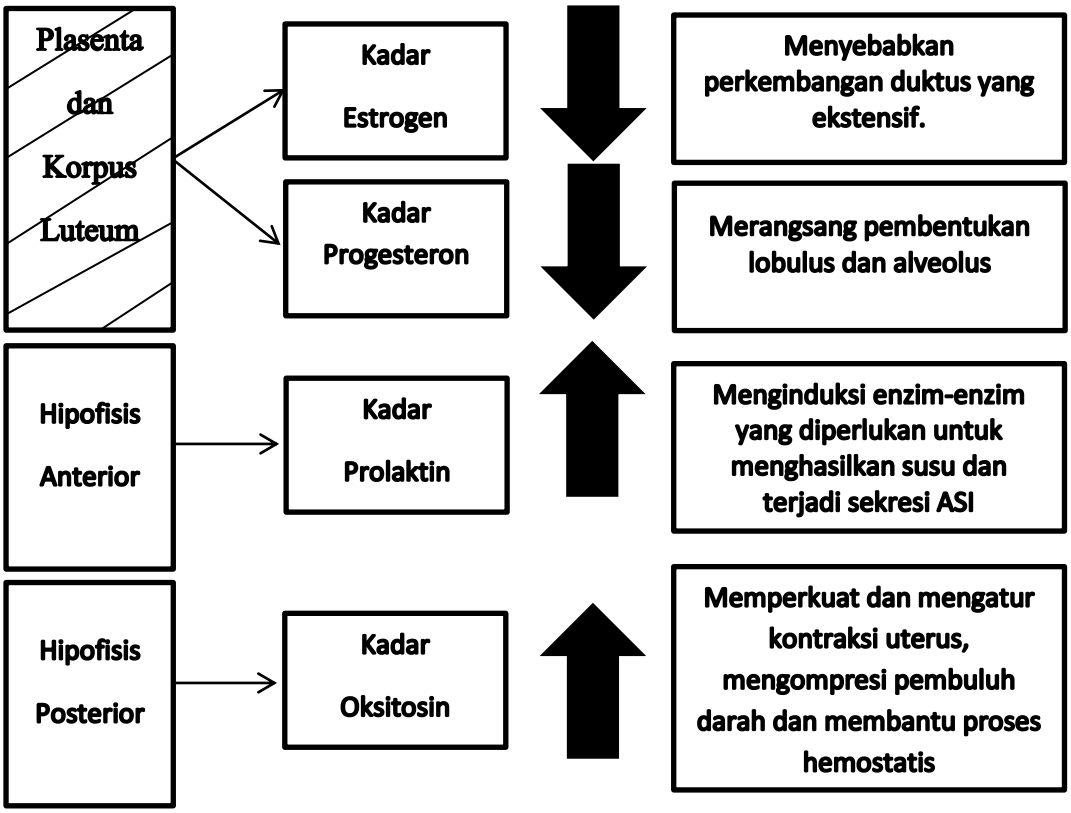
Pembentukan payudara dimulai sejak embrio berusia 18-19 minggu dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan (growth hormone). Seiring dengan usia wanita yang mulai memasuki pubertas (usia 9-12 tahun), maka sel-sel payudara akan dipicu untuk berproliferasi lebih pesat (contohnya : maturasi alveolus) oleh hormon hormon estrogen dan progesteron. (10)

Diagram 2.1 Kadar Hormon Masa Kehamilan



Sumber : (10)

Diagram 2.2 Kadar Hormon Masa Setelah Melahirkan



Sumber : (10)

Berikut ini adalah tabel perbandingan kadar konsentrasi macam-macam hormon pada masa kehamilan dan pasca kelahiran.

Tabel 2.4 Kadar Hormon Saat Hamil dan Pasca Melahirkan

Nama Hormon	Masa Hamil	Pasca Lahir	Fungsi
Estrogen	Tinggi	Rendah	Merangsang perkembangan duktus
Progesteron	Tinggi	Rendah	Merangsang pembentukan lobulus dan alveolus
Oksitosin	Rendah	Tinggi	Merangsag kontraksi rahim untuk mengecil ke ukuran semula dan ejeksi ASI
Prolaktin	Tinggi	Tinggi	Produksi ASI

Sumber : (10)

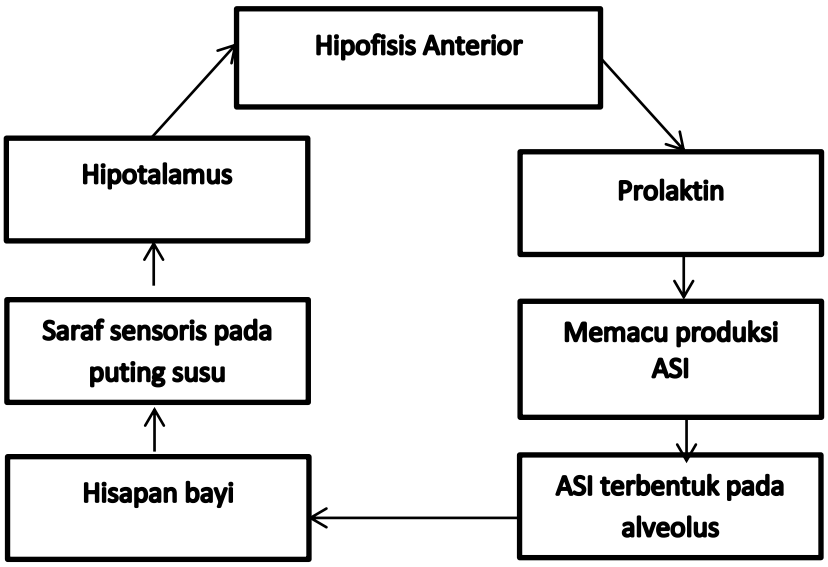
Rangsangan payudara sampai pengeluaran ASI disebut dengan refleks produksi ASI (refleks prolaktin). Semakin sering ibu menyusui, semakin banyak pula produksi ASI, begitu pula berlaku sebaliknya. Prolaktin mempunyai fungsi lain, yaitu menekan fungsi indung telur (ovarium), dan akibatnya dapat memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada hisapan bayi. Namun, pengeluaran air susu tetap berlangsung. Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3, sedangkan ibu menyusui meningkatnya prolaktin. (10)

1) **Faktor Meningkatnya Prolaktin**
   a) Stress / pengaruh psikis
   b) Anestesi
   c) Operasi
   d) Rangsangan puting susu
   e) Hubungan kelamin
   f) Konsumsi obat-obat tranquizer hipotalamus
2) **Faktor Penghambat Prolaktin**
   a) Gizi buruk pada ibu menyusui
   b) Konsumsi obat-obat seperti ergot dan i-dopa.

Gambar 2.4 Proses Produksi ASI (Refleks Prolaktin)

Sumber : (10)

Diagram 2.3 Proses Refleks Prolaktin



Sumber : (10)

b. Pengeluaran ASI (Oksitosin) atau Refleks Aliran (Let Down Reflect)

Pengeluaran ASI (Oksitosin) adalah refleks aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh hisapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada duktus laktiferus. Bila duktus laktiferus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis. (10)

1) Faktor Peningkatan Let Down Reflect

a) Melihat bayi
b) Mendengarkan suara bayi
c) Mencium bayi
d) Memikirkan untuk menyusui bayi

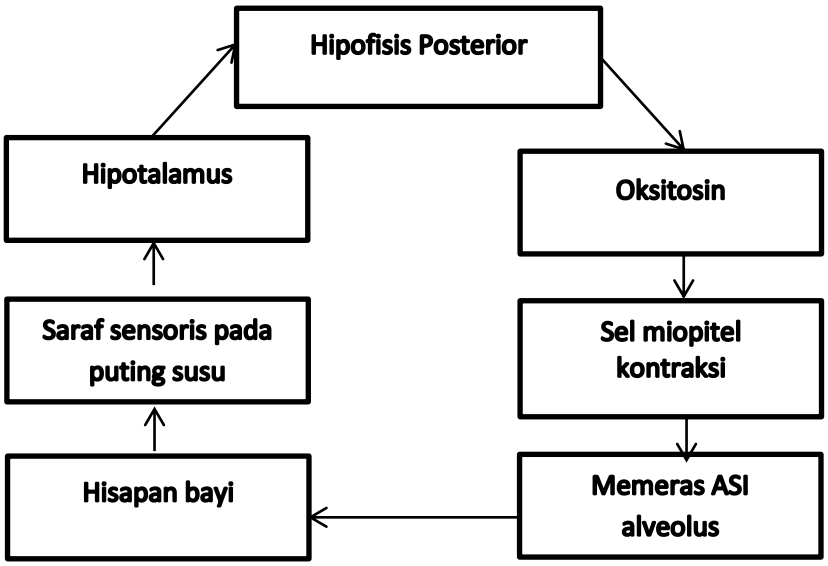
2) Faktor Penghambat Let Down Reflect

a) Stress (keadaan bingung atau pikiran kacau)
b) Takut dan cemas.

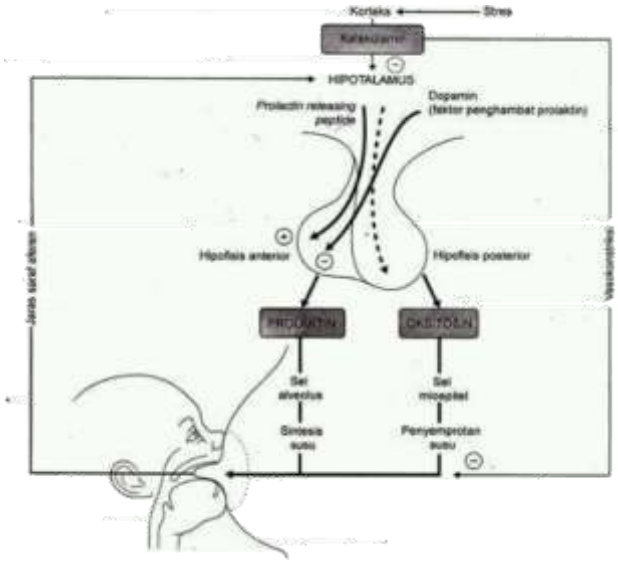
Gambar 2.5 Proses Pengaliran ASI (Refleks Oksitosin)

Sumber : (10)

Diagram 2.4 Proses Refleks Oksitosin



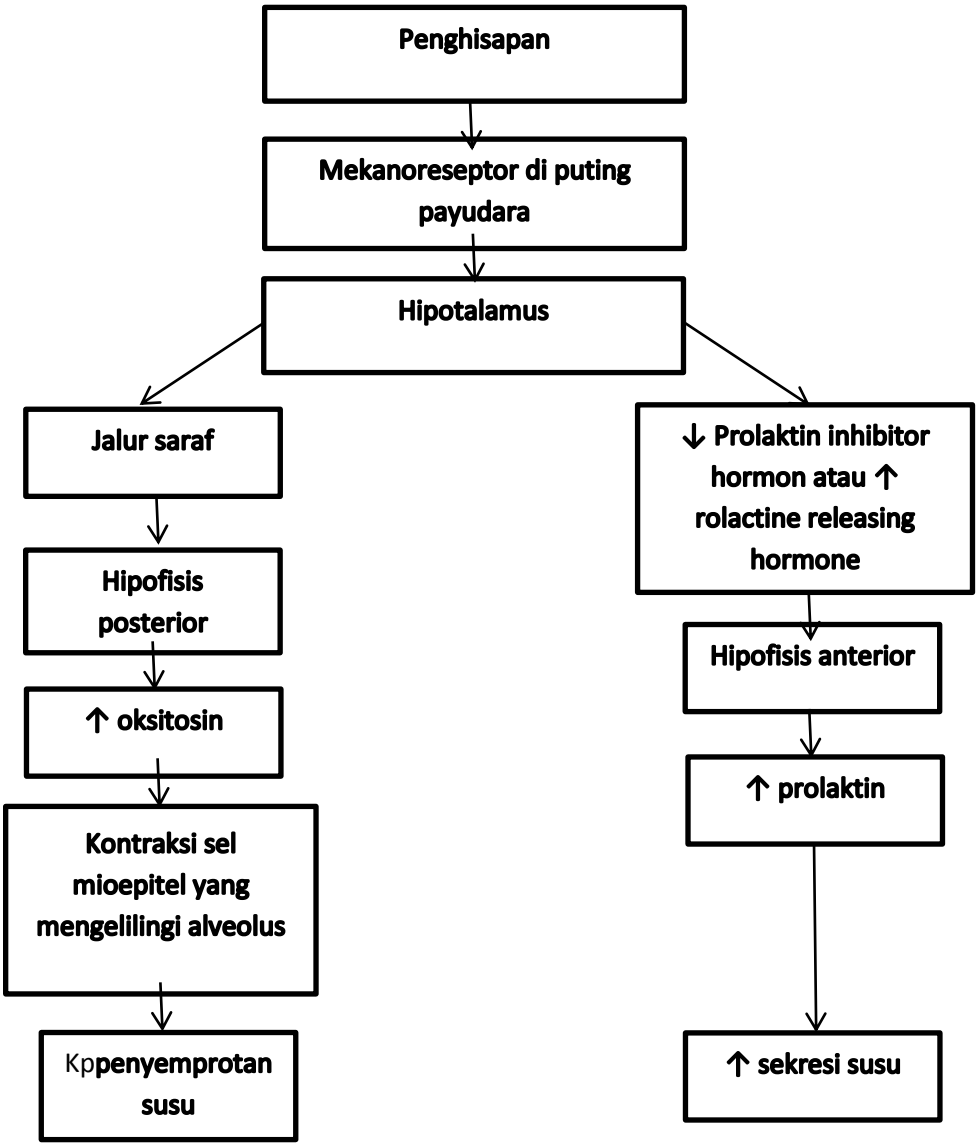
Sumber : (10)



Gambar 2.6 Proses Keseluruhan Menyusui

Sumber : (10)

Diagram 2.5 Proses Laktasi / Menyusui



Sumber : (10)

c. Refleks Yang Penting Dalam Mekanisme Hisapan Bayi

1) Refleks Menangkap (Rooting Refleks)

Timbul saat bayi baru lahir tersentuh pipinya dan bayi akan menoleh kearah sentuhan. Bibir bayi dirangsang dengan papilla mammae, maka bayi akan membuka mulut dan berusaha menagkap puting susu.

2) **Refleks Menghisap (Sucking Refleks)**

Refleks ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Agar puting mencapai palatum, maka sebagian besar areola masuk kedalam mulut bayi. Dengan demikian sinus laktiferus yang berada di bawah areola, tertekan antara gusi, lidah dan palatum sehingga ASI keluar.

3) **Refleks Menelan (Swallowing Refleks)**

Refleks ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI maka ia akan menelannya. (10)

B. BENDUNGAN ASI

1. Pengertian Bendungan ASI

Bendungan ASI adalah terkumpulnya ASI di dalam payudara akibat penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna pada waktu menyusui bayi atau karena kelainan pada puting susu, dan kurangnya informasi tentang perawatan payudara. (12)

Bendunngan ASI adalah suatu kejadian dimana aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu ibu dan alveoli meningkat. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. (2)

Bendungan ASI adalah bendungan yang terjadi pada kelenjar payudara oleh karena ekspansi dan tekanan dari produksi dan penampungan ASI. Bendungan ASI terjadi pada hari ke 3-5 setelah persalinan. (13)

Dari berbagai uraian yang mejelaskan tentang pengertian bendungan ASI, dapat disimpulkan bahwa bendungan ASI adalah terkumpulnya ASI didalam payudara karena pengosongan payudara yang tidak sempurna sehingga menjadi sumbatan.

2. Etiologi

Beberapa faktor yang diduga menyebabkan terjadinya bendungan ASI adalah faktor hormon, hisapan bayi yang tidak efektif, status gizi ibu, pengeluaran air susu yang tidak lancar, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, memberikan suplemen susu formula untuk bayi, membatasi menyusu, pembatasan waktu menyusui, menggunakan pompa payudara tanpa indikasi sehingga menyebabkan suplai berlebih, dan implan payudara. (2,11,12,14)

Faktor lain yang mempengaruhi bendungan ASI, yaitu :

a. Pendidikan

Ibu yang mempunyai pendidikan sedang sampai tinggi dapat menerima hal-hal baru dan dapat menerima perubahan guna memelihara kesehatan khususnya tentang mencegah bendungan ASI. Mereka akan terdorong untuk ingin tahu, mencari pengalaman sehingga informasi yang didapat akan menjadi pengetahuan dan akan diterapkan pada kehidupannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebagian besar ibu mengalami bendungan ASI adalah pada tingkat pendidikan rendah dan menengah. Responden yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi cenderung mudah menerima informasi baru, mereka akan aktif mencari informasi-informasi yang berguna untuk kelancaran ASI. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, maka akses untuk mencari informasi akan tinggi pula. (15)

b. Pengetahuan

Faktor pengetahuan mempunyai hubungan terhadap kejadian Bendungan ASI. Artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang ASI maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap seseorang sehingga akan menimbulkan perilaku positif dalam mencegah bendungan ASI. (15)

Pengetahuan ibu hamil dapat memberikan peningkatan terhadap pencegahan terjadinya bendungan ASI pada ibu post partum. Karena dengan adanya pengetahuan yang baik ini, ibu menyusui dapat melakukan berbagai kegiatan yang akan menghindari ibu dari

bendungan ASI. Kejadian bendungan ASI yang terjadi pada ibu menyusui dapat dijelaskan bahwa pada ibu yang memiliki pengetahuan rendah terdapat ibu yang tidak mengalami bendungan ASI, kejadian ini terjadi dikarenakan ibu melakukan proses menyusui sesuai dengan anjuran yang disampaikan oleh orang lain. Sementara itu ibu yang mengalami bendungan ASI masih menerapkan pengetahuan yang dimiliki tanpa menghiraukan informasi dari orang lain. (16)

c. Paritas

Paritas berpengaruh terhadap penerimaan seseorang terhadap pengetahuan, semakin banyak pengalaman seorang ibu maka penerimaan akan pengetahuan akan semakin mudah. Dimana sesuatu yang dialami seseorang akan menambah pengetahuan yang didapat.(15)

Faktor pengetahuan mempunyai hubungan terhadap kejadian Bendungan ASI. Artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang ASI maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap seseorang sehingga akan menimbulkan perilaku positif dalam mencegah bendungan ASI. (15)

d. Perawatan payudara

Perawatan payudara yang baik dilakukan oleh ibu post partum, maka akan mampu menghindari kejadian bendungan ASI. Berdasarkan perawatan payudara yang baik bahwa yang tidak terjadi Bendungan ASI disebabkan oleh ibu yang rutin melakukan perawatan payudara seperti membersihkan puting dengan air hangat setiap habis mandi untuk menjaga kebersihannya dan menghindari penggunaan sabun yang bisa membuat bagian puting kering. perawatan ini dapat dilakukan oleh ibu post partum sebelum maupun sesudah neyusui bayi. Proses perawatan inilah yang harus selalu dilakukan ibu post partum dalam meghindari kejadian bendungan ASI. dalam penelitian ini juga terlihat bahwa ibu yang tidak melakukan perawatan payudara dengan baik tidak mengalami

bendungan ASI, kejadian ini dialami oleh ibu yang selalu melakukan proses menyusui bayi. Dengan adanya proses menyusui bayi inilah kejadian bendungan ASI yang terjadi pada ibu yang tidak melakukan payudara dengan baik tidak mengalami bendungan ASI. (6,16)

e. Posisi Menyusui

Posisi menyusui bayi yang dilakukan kurang benar akan menyebabkan rasa sakit, lecet,dan luka pada putting susu, serta membuat ibu dan bayi frustasi,. Bayi akan frustasi karena rasa lapar dan ibu merasa cemas karena ketidak mampuan menyusui bayi. Kurangnya pengeluaran ASI dari payudara dari payudara ibu maka akan menyebabkan terjadinya bendungan ASI pada ibu menyusui.(16)

Berdasarkan posisi menyusui yang baik maka tidak terjadi Bendungan ASI disebabkan oleh posisi menyusui ibu yang sudah tepat sehingga bayi dapat menghisap puting susu dengan nyaman dan tidak tertekan. (6)

Menurut penelitian mengungkapkan bahwa posisi menyusui yang baik dapat memberikan pengeluaran ASI yang lancar pada saat ibu menyusui bayinya. Posisi yang sangat diajurkan adalah dengan cara berbaring, berdiri dan posisi duduk di kursi. Pelaksanaan posisi menyusui ini tentunya mempengaruhi tingkat pengeluaran ASI dai payudara ibu. Posisi yang dimaksudkan ini untuk memberikan kesempatan yang rileks kepada ibu dan bayi pada saat menyusui. (16)

f. Frekuensi menyusui

Menurut Penelitian mengenai Bendungan ASI juga dapat terjadi dikarenakan faktor frekuensi pemberian ASI yang tidak teratur dalam penelitiannya mengatakan bahwa frekuensi dan durasi pemberian ASI mempunyai hubungan dengan terjadinya bendungan ASI pada Ibu nifas karena pada payudara terdapat vena limpatik yang mengalirkan produksi air susu, jika frekuensi dan durasi pemberian ASI optimal, maka pengosongan payudara dapat secara

sempurna, aliran vena limpatik lancar,sehingga mencegah terjadinya payudara bengkak atau bendungan ASI pada payudara. (6)

Bahwa insiden bendungan payudara dapat dikurangi hingga setengahnya bila bayi disusui tanpa batas. Sejumlah penelitian lainnya mengamati bahwa bila waktu untuk menyusui dijadwal lebih sering terjadi bendungan yang sering diikuti dengan mastitis dan kegagalan laktasi. Menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan ASI selanjutnya. (11)

g. Menyusu Yang Buruk

Pentingnya kenyutan bayi yang baik pada payudara untuk mengeluarkan ASI yang efektif. Kenyutan yang buruk sebagai penyebab pengeluaran ASI yang tidak efisien saat ini dianggap sebagai faktor predisposisi utama mastitis. Selain itu, nyeri putting susu akan menyebabkan ibu menghindar untuk menyusui pada payudara yang sakit dan karena itulah terbentuknya statis ASI dan bendungan ASI. (11)

h. Perlekatan kurang baik

Ibu post partum harus memastikan pelekatan sudah tepat sehingga resiko terjadi pembengkakan pada payudara yaitu puting lecet tidak terjadi. Perlekatan menyusui akan memberi rasa nyaman kepada bayi dalam proses menyusui sehingga bayi akan menyusu dengan baik. Berdasarkan perekatan menyusui yang baik bahwa yang tidak terjadi Bendungan ASI disebabkan oleh posisi mulut bayi ketika menyusu menempel dengan baik sehingga bayi menelan ASI dengan mudah dan jumlah yang cukup, dan pada akhirnya akan meningkatkan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi. (6)

i. Produksi ASI yang meningkat

Apabila ASI berlebihan, sampai keluar memancar maka sebelum menyusui sebaiknya ASI dikeluarkan terlebih dahulu untuk menghindari bayi tersedak dan menghilangkan bendungan atau

memacu produksi ASI saat ibu sakit dan tidak dapat langsung menyusui bayinya. (11)

j. Payudara yang tidak dikosongkan seluruhnya

Bila tidak dikeluarkan saat ASI terbentuk, maka volume ASI dalam payudara akan melebihi kapasitas alveoli untuk penyimpanannya sehingga bila situasi ini tidak di atasi, maka akan menyebabkan bendungan dan mastitis dalam waktu singkat, dan mempengaruhi kelanjutan produksi ASI dalam jangka panjang. (11)

k. Puting susu terbenam

Puting susu terbenam akan menyulitkan bayi dalam menyusu. Karena bayi tidak dapat menghisap puting dan areola, bayi tidak mau menyusu dan akibatnya terjadi bendungan ASI. (14)

l. Puting susu terlalu panjang

Puting susu yang panjang menimbulkan kesulitan pada saat bayi menyusu karena bayi tidak dapat menghisap areola dan merangsang sinus laktiferus untuk mengeluarkan ASI. Akibatnya, ASI tertahan dan menimbulkan bendungan ASI. (14)

m. Pakaian yang ketat

BH yang ketat juga bisa menyebabkan segmental engorgement. Selama masa menyusui sebaiknya ibu menggunakan kutang(BH) yang dapat menyangga payudara, tetapi tidak terlalu ketat . (11)

3. Patofisiologi

Sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar estrogen dan progesteron turun dalam 2-3 hari. Dengan ini faktor dari hipotalamus yang menghalangi keluarnya pituitary lactogenic hormone (prolaktin) waktu hamil, dan sangat dipengaruhi oleh estrogen, tidak dikeluarkan lagi, dan terjadi sekresi prolaktin oleh hipofisis. Hormon ini menyebabkan alveolus-alveolus kelenjar mammae terisi dengan air susu, tetapi untuk mengeluarkannya dibutuhkan refleks yang menyebabkan

kontraksi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveolus dan duktus kecil kelenjar-kelenjar tersebut. Refleks ini timbul jika bayi menyusu. (14)

Pada permulaan nifas apabila bayi belum menyusu dengan baik, atau kemudian apabila kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna, maka akan terjadi pembendungan air susu. Kadang-kadang pengeluaran susu juga terhalang sebab duktus laktiferi menyempit karena pembesaran vena serta pebuluh limfe. (14)

4. Tanda dan gejala terjadinya bendungan ASI

a. Payudara terasa penuh / tegang, berat, dan keras.
b. ASI keluar tidak lancar.
c. Payudara membengkak, nyeri seluruh payudara atau nyeri lokal.
d. kemerahan pada seluruh payudara atau hanya lokal.
e. Demam (38°C) setelah 24 jam
f. Puting susu teregang menjadi rata. (10,12)

5. Prognosis

Bendungan ASI merupakaan permulaan dari infeksi mammae yaitu mastitis. Bakteri yang menyebabkan infeksi mammae adalah stapylococus aerus yang masuk melalui puting susu. Infeksi menimbulkan demam, nyeri lokal pada mammae, terjadi pemadatan mammae, dan terjadi perubahan kulit mammae. (14)

6. Diagnosis

Untuk menegakkan diagnose maka dilakukan pemeriksaan payudara dan pemeriksaan harus dikerjakan dengan sangat hati-hati, tidak boleh kasar dan keras. Pemeriksaan payudara dilakukan dengan : (14)

a. Inspeksi

Pemeriksaan inspeksi dilakukan pada ibu untuk melihat tanda-tanda infeksi pada payudara, pertama perhatikan ke simetrisan payudara dengan posisi ibu duduk, tangan ibu disamping dan sesudah itu dengan kedua tangan keatas, selagi pasien duduk. Kita

akan melihat dilatasi pembuluh-pembuluh balik dibawah kulit akibat pembesaran tumor jinak atau ganas dibawah kulit.

Edema kulit harus diperhatikan pada tumor yang terletak tidak jauh dibawah kulit. Kita akan melihat jelas edema kulit seperti gambaran kulit jeruk (peaud' orange) pada kanker payudara.

b. Palpasi

Pada saat akan dilakukan palpasi ibu harus tidur, tangan yang dekat dengan payudara yang akan diraba diangkat kebawah kepala dan payudara ibu diperiksa secara sistematis bagian medial lebih dahulu dengan jari-jari yang harus kebagian lateral. Palpasi ini harus meliputi seluruh payudara, bila dilakukan secara sirkuler dan parasternal kearah garis aksilla belakang, dan dari subklavikuler kearah paling distal.

Setelah palpasi payudara selesai, dimulai dengan palpasi aksilla dan supraklavikular. Untuk pemeriksaan aksilla ibu harus duduk, tangan aksilla yang akan diperiksa dipegang oleh pemeriksa, dan dokter pemeriksa mengadakan palpasi aksilla dengan tangan yang kontralateral dari tangan sipenderita. Misalnya aksilla kiri ibu yang akan diperiksa, tangan kiri dokter mengadakan palpasi

7. Pencegahan

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, yaitu :

a. Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Menyusui bayi sesegera mungkin setelah dilahirkan.
b. Jangan dibersihkan dengan sabun puting dan areola karena bisa membuat kering dan lecet
c. Jangan pakai bra yang tidak dapat menyerap keringat
d. Gunakan teknik menyusui yang benar
e. Menyusui bayi tanpa dijadwalkan (on demand) atau kapan pun bayi menginginkan, dan jika tertidur dibangunkan tiap 2 jam.

f. Ketika hendak menyusui keluarkan sedikit ASI sehingga bayi lebih mudah menangkap dan menghisap puting.
g. Sesudah bayi kenyang menyusu, keluarkan sisa ASI pada payudara terakhir dimana bayi menyusu.
h. Ketika hendak mengganti payudara yang satu dengan yang lainnya pada waktu menyusui, pastikan ASI pada payudara pertama sudah habis.
i. Puting susu dan areola mammae harus selalu kering setelah selesai menyusui
j. Bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi, keluarkan ASI dengan tangan atau pompa dan simpan dalam lemari pendingin untuk kebutuhan bayi di hari-hari berikutnya.
k. Jangan memberikan minuman lain pada bayi.
l. Melakukan perawatan payudara setelah persalinan
m. Untuk mengurangi statis pada pembuluh darah vena dan pembuluh getah bening lakukan pengurutan (masase) payudara yang dimulai dari puting ke arah korpus. (12,14)

8. Penanganan Bendungan ASI

a. Pakailah baju dengan BH yang longgar/ yang pas.
b. Keluarkan sedikit ASI sebelum menyusui agar payudara lebih lembek, sehingga lebih mudah memasukannya ke dalam mulut bayi
c. Pada saat menyusui, sebaiknya ibu tetap rileks.
d. Menyusui diteruskan. Pertama bayi disusukan pada payudara yang terkena selama dan sesering mungkin, agar payudara kosong. Kemudian ke payudara yang normal. Apabila ibu tidak dapat mengosongkan payudara dengan menyusui bayinya, maka pengosongan dapat dilakukan dengan memompa ASI.
e. Susukan bayi 2-3 jam sekali sesuai keinginan bayi (on demand feeding) dan pastikan bahwa perlekatan bayi dan payudara ibu sudah benar.

f. Pemerasan dapat di lakukan dengan tangan atau dengan pompa, bila payudara sangat nyeri, jalan lain untuk memeras ASI menggunakan metode botol panas.
g. Berilah kompres panas, bisa menggunakan shower hangat atau lap basah panas pada payudara yang terkena untuk melancarkan aliran darah payudara. Selama 5 menit. Dan Kompres dingin untuk mengurangi statis pembuluh vena dan mengurangi nyeri, bisa dilakukan setelah menyusui atau setelah payudara dipompa.
h. Memijat payudara yang sakit sehari dua kali kearah putting susu, dengan menggunakan baby oil atau minyak kelapa murni untuk melemaskan dan membuat daerah sekitar payudara tidak kaku.
i. Ibu harus dibantu memperbaiki kenyutan pada payudara oleh bayinya. Untuk memperbaiki pengeluaran ASI dan mencegah luka pada putting susu.
j. Ibu meminta kepada anggota keluarga untuk memposisikan mulut bayi agar dia dapat menyusu dengan baik. Jika tidak seperti itu, payudara terasa perih atau saluran air susu tersumbat.
k. Jangan tidur dengan posisi menekan payudara, ini biasa membuat payudara bertambah sakit.
l. Ubahlah posisi menyusui dari waktu ke waktu, yaitu dengan posisi tiduran, duduk atau poisi memegang bola (football position)
m. Jika memungkinkan ibu dianjurkan melakukan senam laktasi (senam menyusui) yaitu menggerakkan lengan secara berputar sehingga persendian bahu ikut bergerak ke arah yang sama. Gerakan demikian ini akan membantu memperlancar peredaran darah dan limfe di daerah payudara sehingga statis dapat dihindari yang berarti mengurangi kemungkinan terjadinya Bendungan ASI pada payudara
n. Ibu perlu mendapatkan pengobatan (Antibiotika, Antipiretik (penurun panas) dan analgesik untuk mengurangi reaksi sistemik) seperti paracetamol 3 x 500 mg per oral untuk menyurangi nyeri.
o. Istirahat yang cukup dan makan makanan bergizi.
p. Banyak minum sekitar 2 liter perhari

q. Lakukan evaluasi setelah 3 hari. (10–12,17)

9. Cara Merawat Payudara

a. Pengertian Perawatan Payudara (Breast Care)

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk mendukung produksi Air Susu Ibu (ASI), selain itu untuk kebersihan payudara dan perawatan pada bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Masalah puting susu bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. (17)

Perawatan payudara dilakukan sedini mungkin. Bahkan tidak menutup kemungkinan perawatan payudara sebelum hamil sudah mulai dilakukan. Sebelum menyentuh puting susu, lalu pastikan tangan ibu selalu bersih dan cuci tangan sebelum menyusui. Kebersihan payudara paling tidak dilakukan minimal satu kali dalam sehari, dan tidak diperkenankan mengoleskan krim, minyak, alkohol, ataupun sabun pada puting susunya. (10)

b. Tujuan perawatan payudara

Tujuan dari perawatan payudara yaitu untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar atau memperbanyak produksi ASI, menghindari terjadinya pembengkakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi, untuk mengenyalkan putting susu supaya tidak lecet, untuk menonjolkan putting susu, Menjaga bentuk buah dada tetap bagus, dan untuk mengetahui adanya kelainan. (11,16)

c. Manfaat Perawatan Payudara

1) Menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan putting susu.

2) Melenturkan dan menguatkan putting susu sehingga memudahkan bayi menyusui.
3) Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancer.
4) Dapat mendetaksi kelainan-kelainan payudara secara dini.
5) Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui. (11,18)

d. Cara Melakukan Perawatan Payudara Ibu Menyusui

1) Persiapan Alat

a) Handuk
b) Kapas
c) Minyak kelapa (baby oil)
d) Waslap
e) Baskom (air hangat dan dingin)

2) Prosedur pelaksanaan

a) Buka pakaian ibu.
b) Letakan handuk diatas pangkuan ibu dan tutup payudara dengan handuk.
c) Buka handuk pada daerah payudara.
d) Kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit.
e) Bersihkan dan tariklah puting susu keluar, terutama untuk puting susu yang datar.
f) Ketuk-ketuk sekeliling puting susu dengan ujung-ujung jari.
g) Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa.
h) Kedua telapak tangan diletakan diantara kedua payudara.
i) Pengurutan dimulai ke arah atas, samping, telapak tangan kiri ke arah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan.
j) Pengurutan diteruskan samping, selanjutnya melintang, telapak tangan mengurut ke depan, kemudian dilepas dari kedua payudara.

k) Telapak tangan kanan kiri menompang payudara kiri, kemudian jari-jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara kearah puting susu.

l) Telapak tangan kanan menompang payudara dan tangan lainnya mengengam serta mengurut payudara dari arah pangkal ke arah puting susu.

m) Payudara disiram dengan air hangat dan dingin secara bergantian kira-kira 5 menit (air hangat dahulu).

n) Keringkan dengan handuk.

o) Pakailah BH khusus untuk menyusui (BH yang menyangga payudara) dan memudahkan untuk menyusui. (10)

e. Tahap tahap Pijat Payudara

Ibu bisa melakukan pijat payudara menggunakan minyak kelapa atau zaitun. Tahap-tahap pijat payudara sebagai berikut : (10)

1) Gunakan jari jari untuk mengusap payudara secara lembut dengan arah menjauhi puting.
2) Pijat lembut payudara seolah menguleni, menggunakan gerakan mengangkat dan menekan.
3) Gunakan tangan secara lembut dan hati-hati untuk memuntir payudara searah dan berlawanan arah jarum jam.
4) Gunakan kedua tangan untuk menekan secara perlahan daerah sekitar areola payudara untuk mengeluarkan cairan susu.
5) Kemudian oleskan sebagian cairan susu ke puting payudara.

Gambar 2.7 Langkah Pijat Payudara

Sumber : (10)

f. Perawatan Puting Susu

Puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui. Air susu ibu akan keluar dari lubang-lubang pada putting susu oleh karena itu putting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik, tidak semua wanita mempunyai putting susu yang menonjol (normal). Ada wanita yang mempunyai putting susu dengan bentuk yang mendatar atau masuk kedalam, bentuk putting susu tersebut tetap dapat mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar. (11)

g. Langkah-langkah perawatan puting susu

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat putting susu : (11)

1) Setiap pagi dan sore sebelum mandi putting susu (daerah areola mamae), satu payudara diolesi dengan minyak kelapa sekurang kurangnya 3-5 menit.
2) Jika putting susu normal, lakukan perawatan dengan oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk lalu letakkan keduanya pada putting susu dengan gerakan memutar dan ditarik-tarik selama 30 kali putaran untuk kedua putting susu.
3) Jika puting susu datar atau masuk kedalam lakukan tahapan berikut :
   a) Letakkan kedua ibu jari disebelah kiri dan kanan putting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi putting susu secara perlahan.
   b) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah putting susu lalu tekan serta hentakkan kearah putting susu secara perlahan.

c) Kemudian untuk masing-masing putting digosok dengan handuk kasar agar kotoran-kotoran yang melekat pada putting susu dapat terlepas.

4) Payudara dipijat untuk mencoba mengeluarkan ASI. Lakukan langkah-langkah perawatan diatas 4-5 kali pada pagi dan sore hari,

5) sebaiknya tidak menggunakan alkohol atau sabun untuk membersihkan putting susu karena akan menyebabkan kulit kering dan lecet. Pengguna pompa ASI atau bekas jarum suntik yang dipotong ujungnya juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada putting susu yang terbenam.

C. APLIKASI MANAJEMEN KEBIDANAN

Adapun dalam Aplikasi Manajemen Kebidanan pada ibu nifas dengan bendungan ASI yaitu :

1. Subjektif

Pada langkah ini dikumpulkan semua informasi yang akurat dan lengkap dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi klien untuk memperoleh data dilakukan dengan cara : pertama yaitu anamnesa, dimana akan didapatkan data subjektif dari pasien seperti ibu mengeluh demam, payudara penuh / tegang, kemerahan, bengkak, nyeri, dan ASI keluar tidak lancar. Mengkaji apakah terdapat faktor prediposisi terjadinya bendungan ASI yang mungkin ada pada ibu seperti teknik menyusui yang salah, kurangnya frekuensi menyusui, menyusu yang buruk, perlekatan yang kurang baik, produk ASI yang meningkat, payudara yang tidak dikosongkan seluruhnya, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, dan kelainan pada puting susu seperti puting susu terbenam, puting yang panjang.

2. Objektif

Pada langkah ini didapat data objektif dengan melakukan pemeriksaan fisik sesuai dengan kebutuhannya, pada pemeriksaan fisik ini akan dilakukan inspeksi dan palpasi pada payudara dan akan

didapatkan hasil pemeriksaan payudara puting menonjol, areola hitam, payudara penuh / tegang, kemerahan, bengkak, nyeri, ASI keluar tidak lancar, payudara tidak mengkilap, dan tidak ada pengeluaran nanah dari puting.

3. **Analisa**

Pada langkah ini dilakukan identifikasi yang benar terhadap diagnosa atau masalah kebutuhan klien bedasarkan interpretasi yang benar atas data-data yang telah dikumpulkan sehingga dapat merumuskan diagnosa dan masalah yang spesifik.

Diagnosa bendungan ASI ditegakan bedasarkan data subjektif dari pasien dan data objektif yang telah didapatkan, serta pada pemeriksaan fisik yang telah dilakukan.

4. **Penatalaksanaan**

Pada langkah ini direncanakan asuhan yang menyeluruh ditentukan oleh langkah-langkah sebelumnya dan merupakan lanjutan manajemen terhadap diagnosa atau masalah yang telah diidentifikasi. Setiap rencana asuhan harus disertai oleh klien dan bidan agar dapat melaksanakan dengan efektif.

Rencana asuhan yanga akan dilakukan yaitu lakukan perawatan payudara, mengajarkan pijat oksitosin, mengajarkan teknik menyusui yang baik dan benar, susukan bayi 2-3 jam sekali sesuai keinginan bayi (on demand feeding) dan mungkin diperlukan pompa atau pengeluaran ASI secara manual dari payudara, dan dilakukan evaluasi.