

## Literature Review: Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI

Retna Wulandari<sup>1</sup>, Sri Suarni<sup>2</sup>, Anis Hidayati<sup>3</sup>, Marlina Yuliantika<sup>4</sup>, Wulan Murti Eka Sari<sup>5</sup>, Nabila Putri Pertiwi<sup>6</sup>, Azmarizah<sup>7</sup>, Whinesa Juliantika<sup>8</sup>, Luviana Afriyani<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rererifai82@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, srisuarni1971@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hidayatianis382@gmail.com

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, maya.artha21@gmail.com

<sup>5</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, aqilanazhmi@gmail.com

<sup>6</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Nbilaptrii1110@gmail.com

<sup>7</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,

azmarizahfilepribadi@gmail.com

<sup>8</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, whinesajulika26@gmail.com

<sup>9</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: rererifai82@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p>	<p>The ASI dams often occur in postpartum mothers because breast milk that is not expressed frequently can develop into ASI dams, the breasts are very full with breast milk. The flow of milk becomes obstructed and will cause the breasts to swell, as a result the mother does not breastfeed her baby exclusively. The impact of the ASI dam is statistics on blood vessels will cause pressure intraductal which will affect various segments on the breast, so that the pressure is all over the breast increases, as a result the breasts often feel full, tension, and pain, even if not accompanied with fever. Looks like the breasts are wider making it difficult for babies to suck. The ASI Dam If not breastfed adequately, mastitis can occur. Efforts are needed to prevent breast milk dams. the other is breast care. The aim of this literature review is to analyze whether there is a relationship between breast care and breast milk retention. With the influence of breast care on breast milk dams. searching for this article using google scholar, pudmed, science director, then found 10 articles according to tehe criteria which were then reviewed. Based on 10 jurnal articles, it is generally stated that the Analysis of post partum mother with breast milk are caused by the influence of age, education, breast care From the seven articles obtained, we can prevent the occurrence of ASI dams with breast milk and can effectively overcome breastfeeding problems.</p>
<p>Keywords: Breast Care, ASI Dam</p>	
<p>Kata Kunci : Perawatan Payudara, Bendungan ASI</p>	<p><b>Abstrak</b> Bendungan asi sering terjadi pada ibu nifas karena ASI yang tidak sering dikeluarkan dapat berkembang menjadi bendungan asi, payudara terisi sangat penuh dengan asi</p>

aliran susu menjadi terhambat dan akan menyebabkan payudara bengkak, akibatnya ibu tidak menyusui bayinya secara eksklusif. Dampak bendungan ASI yaitu statis pada pembuluh limfe akan mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri, walaupun tidak disertai dengan demam. Terlihat kalang payudara lebih lebar sehingga sukar dihisap oleh bayi. Bendungan ASI yang tidak disusukan secara adekuat akhirnya terjadi mastitis. Maka diperlukan upaya untuk mencegah bendungan asi salah satunya dengan perawatan payudara. Tujuan literature review ini untuk menganalisis apakah ada hubungan antara perawatan payudara dengan bendungan ASI. Dengan adanya Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI. pencarian artikel ini menggunakan google scholar, pudmed, science direck, kemudian ditemukan 10 artikel sesuai kriteria inklusi dan eklusi yang selanjutnya dilakukan review. berdasarkan 10 jurnal artikel secara umum menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ibu postpartum dengan bendungan asi disebabkan oleh umur, pendidikan, perawatan payudara. dari tujuh artikel yang di dapat maka kita dapat mencegah terjadinya bendungan ASI dengan masae payudara dan berhasil evektif mengatasi terjadinya masalah menyusui.

---

### **Pendahuluan**

Seorang ibu yang baru melahirkan akan mengalami perubahan hidup karena kehadiran buah hatinya. Prioritas pertama saat itu adalah memberikan ASI sebagai makanan bagi bayinya. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi baru lahir merupakan salah satu upaya untuk mencegah kematian dan masalah kekurangan gizi pada bayi dan balita.

ASI merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, dimana kandungan gizi sesuai kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI mengandung zat untuk perkembangan kecerdasan, zat kekebalan (mencegah tubuh dari berbagai penyakit) dan dapat menjalani hubungan cinta kasih antara ibu dan bayi. Manfaat menyusui bagi ibu dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kecepatan ibu, seperti involusi rahim, menunda kehamilan, dan mengurangi resiko terkena kanker payudara. ASI yang tidak sering dikeluarkan dapat berkembang menjadi bendungan ASI, payudara terisi sangat penuh dengan ASI, aliran susu menjadi terhambat dan akan menyebabkan payudara bengkak. Selanjutnya jika bendungan ASI tidak segera tertangani akan mengakibatkan terjadinya tingkat keparahan yang berlanjut.

Kejadian Bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusu pada ibu nya. Gangguan ini dapat menjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara Eksklusif dan apabila tidak segera di tangani maka akan menyebabkan Bendungan ASI pada Payudara, Pembendungan ASI dapat terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Dampak bendungan ASI yaitu statis pada pembuluh limfe akan mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga

tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri.

Menurut data WHO terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami Bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05 % atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang, pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang (WHO, 2015).

Menurut data ASEAN pada tahun 2013 disimpulkan bahwa presentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas tercatat 107.654 ibu nifas, pada tahun 2014 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 orang, serta pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 orang. Di Indonesia pada tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37,12%) sebanyak 6% dari ibu menyusui (Kemenkes, 2019).

Peningkatan kejadian Bendungan ASI sangat berpengaruh terhadap masa nifas karena ketidak berhasilan dalam memberikan ASI kepada bayinya. Salah satu tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu bayi tidak mendapat ASI yang cukup serta produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui hingga dapat terjadinya peradangan pada payudara ibu dan secara palpasi teraba keras, kadang terasa nyeri serta seringkali disertai peningkatan suhu badan ibu, dan terdapat tanda-tanda kemerahan dan demam.

Terdapat beberapa faktor- faktor yang menyumbang angka tertinggi dalam terjadinya Bendungan ASI diantaranya yaitu Usia, pendidikan dan pengetahuan perawatan payudara. Namun terdapat hal lain yang mempengaruhi bendungan asi antara lain teknik yang salah dalam menyusui, frekuensi menyusui puting susu terbenam, bayi tidak dapat menghisap puting dan aerola, ibu yang tidak menyusukan bayinya sesering mungkin atau bayi yang tidak aktif menghisap.

## Metode

Desain penelitian ini adalah literature review atau tinjauan pustaka. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review, literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan atau temuan yang dapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (academic oriented literature). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2013 sampai tahun 2023. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 5 artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Langkah dalam melakukan literatur review menurut Lawrence Machi & Mc.Evoy Brenda (2016) yaitu Select a topic, Develop tools of argument, Search artikel, Survey the literature, Critique the literature, and write the review.

## Hasil dan Pembahasan

Table 1 daftar artikel

No	Penulis / Judul	Metode	Hasil
1.	Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Ria Gustirini Prodi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitif dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden melakukan perawatan payudara dengan jumlah 21 responden (70%).

No	Penulis / Judul	Metode	Hasil
	Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang,	postpartum yang melahirkan normal di Praktik Mandiri Bidan Nurachmi. Pengambilan sampel dilakukan secara consecutive sampling di dapat 30 responden. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Chi-Square.	Kemudian responden yang melakukan perawatan payudara lebih sedikit mengalami bendungan ASI (28,6%) dibandingkan dengan responden dengan yang tidak melakukan perawatan payudara (77,8%). Dari hasil uji Chi Square didapatkan nilai p value = 0,020 ( $p < 0,05$ ) sehingga terdapat hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI pada ibu post partum.
2.	Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018  Penulis Nurul Auliya Kamil, Siti Wathaniah dan Indah Ameliawat	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat analitik dan dari segi waktu penelitian ini bersifat studi retrospektif. Populasinya adalah semua ibu nifas yang melahirkan pada bulan Agustus 2018 di wilayah kerja puskesmas Ampenan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah quota sampling sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 22 sampel. Alat bantu yang digunakan adalah rekam medik. Analisa statistik yang digunakan adalah uji t test.	Pada hasil penelitian, didapatkan seluruh ibu post partum yang dilakukan perawatan payudara sebanyak 22 orang (100%) tidak mengalami bendungan ASI. Sedangkan pada ibu post partum yang tidak dilakukan perawatan payudara didapatkan 17 orang (77,3%) mengalami bendungan ASI. Hasil analisis paired t-test diperoleh p- value = 0,021, hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu post partum efektif dalam pencegahan terhadap bendungan ASI
3.	Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan (Engorgement) Asi Pada Ibu Nifas  Penulis Titin Novayanti Dey, Dwi Handayani, Siti Sarah Bintang, Nurviza Arianti Azma	Metode dalam penelitian ini adalah Cross Sectional dengan jenis Deskriptif Analitik. Populasi penelitian berjumlah 41 ibu nifas. Sampel penelitian sebanyak 37 ibu nifas, pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Data di analisis menggunakan uji Chi-Square.	Hasil Penelitian dari 37 responden mayoritas melakukan perawatan payudara kurang baik sebanyak 26 orang (70,3%) ibu nifas, mayoritas ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 24 orang (64,9%). Ada hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan (engoregement) ASI terhadap ibu nifas diperoleh p-value $0,003 < 0,05$ . Ibu nifas sudah mengetahui tentang informasi mengenai perawatan payudara diharapkan kepada ibu nifas juga lebih rajin melakukan perawatan payudara setelah

No	Penulis / Judul	Metode	Hasil
			melahirkan dan ibu nifas lebih menambah wawasan dan pengetahuan tentang perawatan payudara untuk mencegah terjadinya bendungan ASI.
4.	Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Penulis Yenny Aulya, Yeki Supriaten	Metodelogi : Penelitian quasi-eksperimen ini menggunakan rancangan analitik, dan dengan menggunakan pendekatan case control, populasi dan sampelnya adalah semua ibu nifas sebanyak 30 responden, sampling yang digunakan adalah non probability sampling, Instrumen penelitian terdiri dari cheklis untuk perawatan payudara dan lembar obsrevasi untuk bendungan ASI, Data di analisis menggunakan uji Independent Sample Ttest.	Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh perawatan payudara terhadap kejadian bendungan ASI pada pada kelompok yang dilakukan perawatan payudara dan tidak dilakuka perawatan payudara ( $p < 0,05$ ).
5.	Hubungan Antara Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Poskesdes Sumber Baru Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu.  Penulis Tuti Meihartati	Metode penelitian ini adalah survey analitik pendekatan waktu cross sectional. Data primer diperoleh menggunakan alat bantu checklist. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami kejadian bendungan ASI dantidak mengalami kejadian Bendungan ASI dengan Jumlah sampel 63 responden. Teknik pengambilan sampling yang digunakan Total Sampling. Teknik analisis data menggunakan uji chisquare.	Hasil analisa didapatkan sebagian besar sebanyak 38 responden (60,3 %) responden melakukan perawatan payudara dan sebagian besar sebanyak 38 responden (60,3%) tidak mengalami bendungan ASI. Diperoleh nilai P value 0,001
6.	Pengaruh Metode Breast Care terhadap Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (Asi) pada Ibu Nifas  Penulis Renita Rizkya Danti STIKES Banyuwangi	Peneliti menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan praeksperimen. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah 30 sampel ibu nifas. Analisis hasil penelitian menggunakan Uji Chi Square dengan 19 responden (63,3%) ibu nifas tidak mengalami bendungan ASI	Hasil analisis diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $0,008 < 0,05$ , dan nilai pearson correlation $-0,484$ artinya ada pengaruh yang cukup antara metode breast care terhadap kejadian bendungan ASI.

No	Penulis / Judul	Metode	Hasil
7.	Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi (Studi Di Desa Jolotundo Dan Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto)  Penulis Evi Rositastikes Insan Cendekia Medika Jombang	Design penelitian ini analitik Cross Sectional . Populasinya seluruh ibu nifas hari ke 3 -4 di Desa Jolotundo dan Desa Kupang sejumlah 34 ibu nifas. Tehnik sampling menggunakan Consecutive sampling jumlah sampelnya 34 orang. Variabel independent perawatan payudara pada ibu nifas dan variabel dependent bendungan ASI. Pengumpulan data menggunakan kuesoner dan observasi. Pengolahan data menggunakan editing, scoring, coding, tabulating dengan uji statistik Mann Whitney.	Hasil penelitian didapatkan dari 34 responden hampir seluruhnya melakukan perawatan payudara sejumlah 26 orang (76,5%) ,tidak melakukan perawatan payudara masa nifas sejumlah 8 orang (23,5 %). Hampir seluruh responden tidak terjadi bendungan ASI sejumlah 28 orang (82,4%), mengalami bendungan ASI sejumlah 6 orang (17,6%). Hasil uji statistik chi square didapatkan $p$ value $0,001 < 0,05$ , nilai $\alpha$ $0,05$ ( $0,001 < 0,05$ ), sehingga H1 diterima.

Tujuan dilakukan literature review ini adalah untuk mengetahui efektifitas perawatan payudara untuk mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas. Dilihat secara keseluruhan dari hasil review ke 7 artikel menunjukkan adanya hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ria Gustirin bawasannya di dapati banyak pasien yang dilakukan perawatan payudara dan responden yang melakukan perawatan payudara lebih sedikit mengalami bendungan ASI dibandingkan dengan responden dengan yang tidak melakukan perawatan payudara, kemudian pasien dengan tidak dilakukan perawatan payudara lebih beresiko mengalami bendungan ASI.

Berdasarkan penelitian Nurul Auliya Kamil dkk, penelitian ini, kejadian persalinan preterm pada ibu nifas dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu : perawatan payudara dan bendungan ASI. Ternyata di dapati semua ibu *post partum* dengan perawatan payudara tidak mengalami bendungan ASI.

Dari penelitian Titin Novayanti dkk, didapati hasil kebanyakan ibu nifas mengalami bendungan ASI dan masih banyak ibu nifas dengan perawatan payudara kurang baik. Setelah diberi edukasi, Ibu nifas sudah mengetahui tentang informasi mengenai perawatan payudara diharapkan kepada ibu nifas juga lebih rajin melakukan perawatan payudara setelah melahirkan dan ibu nifas lebih menambah wawasan dan pengetahuan tentang perawatan payudara untuk mencegah terjadinya bendungan ASI.

Penelitian yang dilakukan Yenny Aulya dan Yeki Supriaten, penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami bendungan ASI dan hampir setengahnya tidak mengalami Bendungan ASI. Hasil analisis pengaruh perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di peroleh bahwa dari responden yang tidak melakukan perawatan payudara mempunyai rata-rata skor Bendungan ASI sebesar 3,67 kemudian Responden yang melakukan perawatan payudara mempunyai rata-rata skor Bendungan ASI sebesar 2,73.

Penelitian yang dilakukan oleh Tuti Meihartati didapati bahwa sebagian besar responden mengalami Bendungan ASI dan hampir setengahnya. Hasil analisis hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di peroleh bahwa dari Responden yang tidak melakukan perawatan payudara hampir seluruhnya responden mengalami Bendungan ASI dan dan Sebagian kecil tidak mengalami Bendungan ASI,

kemudian yang melakukan perawatan payudara hampir setengahnya mengalami Bendungan ASI dan sebagian besar tidak mengalami bendungan ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Renita Rizky Danti diketahui bahwa sebagian ibu menyusui yang melakukan breastcare dengan frekuensi 50% yaitu sebanyak 15 responden dan ibu menyusui yang tidak melakukan breastcare. Sebagian responden yang dikategorikan tidak melakukan breastcare dikarenakan responden tidak secara benar dan tidak secara teratur karena kurangnya pengetahuan.

Berdasarkan hasil penelitian Evi Rosita dapat diketahui bahwa dari 34 responden hampir seluruhnya dari responden melakukan perawatan payudara. Menurut peneliti bahwa responden di tempat penelitian sebagian besar melakukan perawatan payudara. Hal ini menunjukkan bahwa responden menyadari dan mengerti tentang pentingnya perawatan payudara. Perawatan payudara ini dilakukan untuk mencegah tersumbatnya saluran susu dan memperlancar pengeluaran ASI sehingga kebutuhan ASI bayi dapat tercukupi.

Berdasarkan hasil dari ke 7 artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi perawatan payudara ternyata memiliki pengaruh terhadap bendungan ASI pada ibu nifas.

Artikel tersebut sebagian besar menggunakan metode penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan beberapa penelitian menggunakan quasy experimental, literature review maupun studi kasus. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini sebagian besar dilakukan di Indonesia.

Perawatan payudara (*Breas care*) adalah salah satu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat hamil atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu tenggelam. Perawatan payudara selama hamil adalah perlakuan yang diberikan pada payudara untuk persiapan menyusui untuk tujuan memudahkan menghisap ASI, untuk menjaga kesehatan payudara, sehingga mencegah gangguan yang timbul selama menyusui (Manuaba, 2017).

Salah satu upaya untuk mencegah bendungan ASI yaitu dengan perawatan payudara atau breast care. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Rangsangan taktil saat perawatan payudara dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang membantu bayi mendapatkan ASI. (Gustirini and Anggraini, 2020). Bendungan ASI dapat terjadi jika pengosongan ASI tidak sempurna. Hal ini dikarenakan Aliran limfotik akan tersumbat sehingga aliran susu menjadi terhambat payudara akan terbungung, membesar, membengkak, dan sangat nyeri, puting susu akan teregang menjadi rata, ASI tidak mengalir dengan mudah dan bayi akan sulit mengenyut untuk menghisap ASI. (Taqiyah et al., 2019) Perawatan payudara selain untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, juga dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar – kelenjar air susu melalui teknik pemijatan. (Wulan and Gurusinga, 2017)

Menurut Tyfani, Utami dan Susmini (2017), kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor frekuensi ibu menyusui yang baik dimana apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali. Hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara faktor fisiologi, faktor istirahat serta faktor isapan anak (Rini & Kumala, 2016).

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil Literature Review dari 8 artikel, intervensi yang dilakukan untuk perawatan payudara dengan bendungan ASI. Rata-rata skala nyeri dan keluhan bendungan ASI sesudah dilakukan perawatan payudara mengalami penurunan yang signifikan. Saran untuk tenaga kesehatan diharapkan bisa untuk selalu menerapkan teknik perawatan payudara untuk menurunkan intensitas nyeri bendung payudara pada ibu nifas



### Daftar Pustaka

- Aulya, Y., & Supriaten, Y. (2021). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas*. Menara Medika, 3(2).  
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2418>
- Danti, R. R., Al Amin, M., & Nikmah, A. N. K. (2022). *Pengaruh Metode Breast Care terhadap Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (Asi) pada Ibu Nifas*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 9(2), 141-149. <https://www.e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/166>
- Elis Pitria, P., & Aisa, S. (2018). *Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Di Rsud Kota Kendari Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).  
<http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/id/eprint/503>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015*
- Gurusinga, D.H., 2017. *Analisis Faktor Risiko terjadinya Bendungan ASI di Rumah Sakit Umum Daerah Deli Serdang Tahun 2013* (Master's thesis)
- Junaida Rahmi dkk (2020). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas*. STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, 15417, Indonesia
- Kamila, N. A., Wathaniah, S., & Ameliawati, I. (2019). *Efektifitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI Di Puskesmas Ampenan Kota Mataram Tahun 2018*. Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi, 7(1), 46-48. <http://ejournal.unwmaram.ac.id/jikf/article/view/576>
- Nita. (2010) *Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Sinjai*. Skripsi.Fakultas Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar.
- Notoatmojo, S., 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.:
- Meihartati, T. (2016). *Hubungan Antara Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Poskesdes Sumber baru Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu*. kebidanan, 1. <https://idr.uin-antasari.ac.id/6818/>
- Meihartati, T. (2017). Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 19-24.  
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3071194&val=27939&title=Hubungan%20antara%20perawatan%20payudara%20dengan%20kejadian%20bendungan%20asi%20engorgement%20pada%20ibu%20nifas>
- Rosita, E. (2017). *Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan ASI (Studi Di Desa Jolotundo dan Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto)*. Jurnal Kebidanan, 7(1).  
<https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/292>
- Sari, A. S., & Izzati, H. (2020). *Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra*. ProHealth Journal, 17(1). <http://jurnal.stikeshamzar.ac.id/index.php/PHJ/article/view/27>
- Sari, A. S., & Suhaemi, H. I. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. *Jurnal Medika Utama*, 2(02).