



## PEMBERIAN TEKNIK MENYUSUI GUNA PENCEGAHAN TERJADINYA BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS

<sup>1</sup>Nur Imamah, <sup>1</sup>Dinar Perbawati\*, <sup>1</sup>Trisna Pangestuning Tyas

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: [dinarperbawatifw@gmail.com](mailto:dinarperbawatifw@gmail.com)

Received : **25-07-2023** Revised : **11-08-2023** Accepted : **30-09-2024**

**Keywords:** Breastfeeding technique, milk production

**ABSTRACT** *Breastfeeding technique is one of the factors that affect the lactation process, if the mother's breastfeeding technique is not good it will make the mother hesitate to breastfeed because of pain during breastfeeding, resulting in imperfect mammary emptying and causing milk retention. The high incidence of ASI dams at the Tempurejo Health Center in Jember Regency reaches 60% so it is necessary to provide education about breastfeeding techniques to prevent breast milk dams from occurring. This type of activity is in the form of socializing the provision of education on breastfeeding techniques in order to prevent breast milk dams from occurring. The place or location of the activity is carried out in the Work Area of the Tempurejo Health Center which will be carried out in early June - late June 2023 with the target of postpartum mothers who experience breast milk. The results of counseling activities have had a good impact, where postpartum mothers can find out the correct breastfeeding technique to overcome breast milk dams.*

### PENDAHULUAN

Bendungan ASI adalah akumulasi susu di payudara. Produksi ASI merupakan proses yang berkesinambungan, sehingga jika tidak dikeluarkan selama menyusui, jumlah ASI di payudara akan melebihi kapasitas penyimpanan ASI di alveoli. Jika kondisi ini tidak ditangani, dapat menyebabkan ASI tersumbat (Sutarni & Pertiwi, 2014).

Menurut data World Health Organization (WHO) terbaru pada tahun 2019 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata sebanyak 7.345 (87,05%) dari 15.760 ibu nifas (WHO, 2019). Menurut data SDKI tahun 2017 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 35.985 atau (15,60%) ibu nifas (SDKI, 2017). Berdasarkan data tahun 2017 di Jawa Timur, kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui di Jawa Timur yaitu 1-3% terjadi di perkotaan dan 2-13% terjadi di pedesaan (Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Timur, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tempurejo Kabupaten Jember angka kejadian bendungan ASI diketahui bahwa dari 10 ibu post partum, terdapat 8 ibu mengalami pembengkakan pada payudara pada minggu pertama setelah melahirkan.

Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah saat produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan dini, dan perlekatan yang kurang baik atau teknik menyusui yang salah, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi yang kurang baik, dan dapat pula terjadi akibat

pembatasan waktu menyusui (Dewi et al., 2017). Teknik menyusui merupakan faktor yang paling penting dibandingkan dengan faktor risiko lain yang dapat meningkatkan kejadian ASI pada ibu akibat posisi dan cara perlekatan bayi yang tidak tepat pada payudara ibu (Sripina, 2020).

Akibat yang akan ditimbulkan jika terjadi bendungan ASI adalah payudara sering terasa penuh, tegang dan nyeri walaupun tidak disertai dengan demam, terlihat kadang payudara lebih lebar, sehingga bayi sulit menyusui. Akibatnya, bayi kurang minum atau mengalami dehidrasi sehingga kulit atau bibir bayi kering, jarang buang air kecil, mata cekung, nafas cepat, lesu dan mengantuk. Kemudian, dampak bendungan ASI jika tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara, yang mana mastitis merupakan peradangan pada payudara, sedangkan abses payudara merupakan komplikasi lanjutan setelah terjadinya mastitis ketika nanah menumpuk di payudara (Khaerunnisa et al., 2021)

Pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terjadi bendungan ASI yaitu mengadakan kelas ibu hamil dan memberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar. Dengan teknik menyusui yang benar maka ASI akan keluar dengan lancar sehingga bayi mendapatkan ASI secara eksklusif sesuai kebutuhannya seperti menyusui segera mungkin sebelum 30 menit setelah bayi dilahirkan, menyusui bayi tanpa jadwal (on demand), mengeluarkan ASI dengan pompa bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi (Febri, 2021)

Dalam upaya mencegah dan mengatasi bendungan ASI di wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo Kabupaten Jember yaitu dengan melibatkan ibu nifas dalam pemberian edukasi atau konseling tentang pentingnya teknik menyusui yang benar, cara melancarkan ASI, dan masalah-masalah yang ada saat menyusui sehingga ibu mengerti tentang pentingnya teknik menyusui yang baik untuk mencegah terjadinya bendungan ASI.

## METODE

Proses pengabdian kesehatan masyarakat yaitu berupa Pemberian edukasi tentang pentingnya dukungan teknik menyusui yang benar untuk mencegah terjadinya bendungan ASI dengan sasaran ibu nifas pada hari ke3-5 di wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo. Langkah-langkah kegiatan awal dengan penyelesaian perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke BAKESBANGPOL kabupaten jember, dilanjutkan dengan koordinasi kedinas kesehatan untuk mendapatkan surat izin pengabdian masyarakat kewilayah Kerja Puskesmas Tempurejo. Kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat dimulai dengan pendekatan kelahan untuk mengumpulkan data ibu menyusui, selanjutnya melakukan kunjungan rumah-kerumah untuk memberikan edukasi secara langsung, lalu mengisi lembar observasi terkait teknik menyusui yang benar dan bendungan ASI kepada ibu untuk diisi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk pemberian edukasi dan memberikan lembar observasi yang harus diisi oleh ibu. Kegiatan pemberian edukasi diawali dengan penyampaian materi terkait pentingnya teknik menyusui yang baik untuk mencegah terjadinya bendungan ASI. Setelah penyampaian materi, kemudian dilanjutkan dengan pengisian lembar observasi untuk mengetahui teknik menyusui yang baik dan bendungan ASI yang didapatkan oleh ibu menyusui di wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo. Berdasarkan hasil analisis dari 30 ibu yang menyusui dengan lembar observasi didapatkan hasil sebesar 83,3% ibu yang melakukan teknik menyusui dengan baik. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Olah Data

Teknik Menyusui	Bendungan ASI				total	P value
	Terjadi		Tidakterjadi			
	F	%	F	%		
Baik	3	16,7%	15	83,3%	18	0,000
Kurang baik	10	83,3%	2	16,7%	12	
<b>Total</b>	12		18		30	

**Sumber :** Hasil olah data primer dengan SPSS

Berdasarkan Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan teknik menyusui baik tidak mengalami kejadian bendungan ASI sebanyak 15 responden (83,3%) dan responden dengan teknik menyusui kurang baik mengalami bendungan ASI sebanyak 10 responden (83,3%).

Teknik menyusui merupakan faktor yang paling berpengaruh dibandingkan faktor lainnya yang dapat menimbulkan bendungan ASI letak bayi di payudara ibu dengan benar dalam menyusui akan mengecilkan terjadinya masalah dalam proses menyusui seperti lecet pada puting dan Bendungan pada ibu (Syafitri, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Dessiya tahun 2021 hasil penelitian di peroleh bahwa di tunjukkan dengan nilai uji Chi Square bahwa adanya hubungan teknik menyusui dengan kejadian bendungan ASI.

Berdasarkan hasil pemberian edukasi tentang pentingnya untuk mengetahui teknik menyusui yang baik berjalan baik, ibu mengerti tentang teknik menyusui yang baik pada saat menyusui dan hasil analisis sebagian besar ibu sudah mengetahui teknik menyusui yang benar sehingga dapat mencegah terjadinya bendungan ASI.



**Gambar 1.** Pemberian Edukasi Teknik menyusui yang benar



**Gambar 2.** Pengisian Lembar observasi

### KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo dengan pelaksanaan pemberian edukasi dan pengisian lembar observasi. Pemberian edukasi teknik menyusui sangat penting untuk mencegah terjadinya bendungan ASI untuk memberikan pengetahuan atau wawasan bagi ibu nifas untuk memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Hasil dari pengisian lembar observasi menunjukkan bahwasanya sebagian besar ibu nifas baik dalam teknik menyusui. Sehingga diharapkan untuk ibu nifas selalu melakukan teknik menyusui dengan benar sehingga dapat mencegah dan mengatasi bendungan ASI.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Puskesmas Tempurejo atas izin yang diberikan kepada kami, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan ini baik secara langsung atau pun tidak langsung, kami mengucapkan terimakasih.

### DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R., Wijayanti, Y. T. R. I., & Anggraini, Y. (2017). Hubungan Teknik Menyusui Dan Praktek Breast Care Dengan Kejadian Bendung Asi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X(1), 49–55.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahukewje27oxh4ahusugwghwohcmsqfnoecakqaq&url=https%3A%2F%2Fjurnal.poltekkes-tjk.ac.id%2Findex.php%2Fjkm%2Farticle%2Fdownload%2F1341%2F877&usg=aovvaw0x-hymgmcrhoxmudbizv9>

Febri. (2021). *Faktor faktor yang mempengaruhi kejadian bendungan ASI*. 146–167.

Khaerunnisa, N., Saleha, H. S., & Inayah Sari, J. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. *Jurnal Midwifery*, 3(1), 16–24. <https://doi.org/10.24252/jmw.v3i1.20992>

Sripina. (2020). *Hubungan teknik menyusui dengan kejadian bendungan ASI*. 40–47.

Sutarni, & Pertiwi, H. W. (2014). Sutarni & Herdini Widyaning Pertiwi Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali. *Jurnal Kebidanan*, 6(01), 43–56.  
<https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/130>

Syafitri, E. (2022). *Issn 2599-1841 Ibu Menyusui Di Pos Kesehatan Kelurahan Medan Marelan*. 7(2), 47–58.

WHO, 2019, Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (n.d.). WHO, Bemdungan ASI. *World Health Organisation*, 561(3), S2–S3.