



Pengaruh *massage* payudara, teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis

The effect of breast massage, breastfeeding techniques on the risk of mastitis in breastfeeding mother

Hanifah Sofi Maharani¹, Fatimah Sari², Etika Desi Yogi³, Arita Murwani⁴, Juda Julia⁵

^{1 2 3 5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

ABSTRACT

Breastfeeding technique is the most important factor compared to other risk factors that can increase the risk of mastitis. Proper breastfeeding position and attachment of the baby to the mother's breast in breastfeeding techniques will reduce the possibility of problems in the breastfeeding process such as mastitis. One of the efforts that can be made to reduce the risk of mastitis in breastfeeding mothers is breast massage. Breast massage or also known as breast care is a technique performed by health workers to increase breast milk production. In addition, breast massage can reduce the strong tension in the mother's breast muscles, so that it can encourage relaxation and relieve pain. The study used an analytic survey method using a cross sectional approach with accidental sampling technique and obtained 17 nursing mothers as research samples. Data collection was done using observation sheets and questionnaires. The results of hypothesis testing using the Chi Square test showed that there was an influence between breastfeeding techniques and breast massage on the risk of mastitis in breastfeeding mothers at PMB Ponorogo Regency. Breastfeeding mothers who are given breast massage therapy and have proper breastfeeding techniques are proven to be able to reduce the risk of mastitis.

Keywords: *Breastfeeding techniques; breast massage; mastitis*

ABSTRAK

Teknik menyusui merupakan faktor paling penting dibandingkan faktor risiko lainnya yang dapat meningkatkan risiko terjadinya mastitis. Posisi menyusui dan perlekatan bayi pada payudara ibu secara tepat dalam teknik menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadinya masalah dalam proses menyusui seperti mastitis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui seperti *massage* payudara. *Massage* payudara atau yang disebut juga perawatan payudara merupakan teknik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk memperbanyak produksi ASI. Selain itu *massage* payudara dapat mengurangi kuatnya ketegangan pada otot payudara ibu, sehingga dapat mendorong relaksasi dan meredakan rasa sakit. Penelitian menggunakan metode survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling* dan diperoleh sebanyak 17 ibu menyusui sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara teknik menyusui dan *massage* payudara terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui di PMB Wilayah Kabupaten Ponorogo. Ibu menyusui yang diberikan terapi *massage* payudara serta memiliki teknik menyusui yang tepat terbukti mampu menurunkan risiko terjadinya mastitis.

Kata Kunci: Teknik menyusui; *massage* payudara; mastitis

Korespondensi: Fatimah Sari, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa, Jl. Padjajaran, Ngringin, Condongcatu, Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, Indonesia, 081239025004, fatimahsari.gunabangsa@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang sangat penting karena pada masa ini merupakan masa kritis bagi ibu dan bayi (1). Penyediaan dan pemanfaatan pelayanan pada masa nifas sangatlah penting, karena pada masa ini terdapat beberapa perubahan, salah satunya perubahan pada payudara untuk mempersiapkan laktasi atau menyusui, ibu mengalami kesulitan dalam pelaksanaannya (2). Kesulitan yang dialami ibu nifas antara lain puting datar atau terbenam, puting lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis bahkan sampai abses pada payudara yang membuat angka kesakitan ibu menjadi bertambah (3). Beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah: produksi ASI kurang (32%), masalah pada puting susu (28%), payudara bengkak (25%), pengaruh iklan pada susu formula (6%), ibu bekerja (5%), pengaruh orang lain terutama keluarga, masyarakat, dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (4). Pada tahun 2017 AKI mencapai 91,92 per 100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2018 AKI mencapai 91,45 per 100.000 kelahiran hidup (5). Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2017 adalah 163 per 100.000 kelahiran hidup, dan pada tahun 2018 AKI tercatat 89 per 100.000 kelahiran hidup (6)

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana teknik menyusui yang benar dapat menjadi masalah dalam menyusui, hal ini bisa mempengaruhi dalam kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. Adapun masalah yang menyebabkan ibu gagal dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis, dan abses payudara (7). Berbagai upaya untuk mengurangi risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui perlu dilakukan diantaranya adalah pemberian terapi *massage* payudara dan pemberian edukasi mengenai teknik menyusui yang tepat. Teknik menyusui merupakan faktor paling penting dibandingkan faktor risiko lainnya yang dapat meningkatkan risiko terjadinya mastitis (8). Posisi menyusui dan perlekatan bayi pada payudara ibu secara tepat dalam teknik menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadinya masalah dalam proses menyusui seperti mastitis (9). *Massage* payudara atau yang disebut juga perawatan payudara merupakan teknik yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk memperbanyak produksi ASI. Selain itu *massage* payudara dapat mengurangi kuatnya ketegangan pada otot payudara ibu, sehingga dapat mendorong relaksasi dan meredakan rasa sakit (10).

Terdapat 25 % ibu yang datang ke tempat PMB Eny Lestari dan PMB Yeni Puspitasari masih banyak yang mengalami masalah dalam pemberian ASI, terutama pada ibu nifas primigravida, 15% ibu mengalami puting lecet, dan 10% ibu mengalami bendungan ASI yang bisa memicu risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui. Berdasarkan data tersebut tujuan penelitian dilakukan yaitu untuk meneliti tentang pengaruh *massage* payudara, teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui di PMB Eni Lestari, S.ST dan di PMB Yeni Puspitasari, S.Tr.Keb

METODE

Penelitian ini telah mendapatkan ijin etik dengan nomor surat keterangan layak etik SKep/03/KEPK /II/2021. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* payudara dan teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu nifas di PMB Wilayah Kabupaten Ponorogo. Tempat penelitian ini adalah di Praktek Mandiri Bidan Eni Lestari dan Praktek Mandiri Bidan Yeni Puspitasari, S.Tr.Keb. Penelitian ini dilakukan selama bulan Januari sampai Februari tahun 2021. Populasi dalam penelitian adalah ibu menyusui yang melakukan kunjungan di PMB Eni Lestari, S.Tr.Keb dan PMB Yeni Puspitasari, S.Tr.Keb. Pengambilan sampel dilakukan

menggunakan *accidental sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 17 ibu nifas yang mengalami permasalahan payudara. Pada variabel terapi *Massage Payudara* menggunakan SOP (*Standart Operasional Prosedur*). Terapi *massage* payudara diberikan masing-masing ibu yang mengalami masalah pada pengeluaran ASI dengan waktu 15 menit pemijatan. Bahan/alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *baby oil* atau minyak dan handuk kecil/waslap untuk *massage* payudara. Sedangkan pada variabel teknik menyusui menggunakan SOP (*Standart Operasional Prosedur*) yang diajarkan kepada ibu yang mengalami masalah dalam pengeluaran ASI. Pengambilan data teknik menyusui dan *massage* payudara dilakukan menggunakan lembar observasi dan data risiko terjadinya mastitis diperoleh dari kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan SPSS dengan menggunakan uji *chi square*

HASIL

Dari penelitian didapatkan hasil analisis univariat dan analisis bivariat sebagai berikut:

Analisis Univariat

Analisa univariat berisi mengenai gambaran dari responden penelitian seperti terdapat dalam tabel 1

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian

Karakteristik	F	(%)
Usia		
< 20 tahun	0	0
21-35 tahun	17	100
> 35 tahun	0	0
Pendidikan		
Pendidikan dasar	3	17,6
Pendidikan menengah	11	64,8
Pendidikan tinggi	3	17,6
Pekerjaan		
IRT (tidak bekerja)	5	29,4
Swasta	6	35,3
PNS	1	5,9
Wiraswasta	3	17,6
Petani	2	11,8
Paritas		
Primipara	9	52,9
Multipara	6	35,3
Grandemulti	2	11,8
Total	17	100,0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia, seluruh responden memiliki rentang usia berkisar 21-35 tahun. Dilihat dari tingkat pendidikannya, mayoritas responden memiliki pendidikan menengah (SMA), yaitu sebanyak 11 orang (64,8%) dan sisanya responden yang memiliki pendidikan dasar (SD) dan pendidikan tinggi (S1), masing-masing 3 orang (17,6%). Berdasarkan pekerjaan responden, diketahui jika sebagian besar responden bekerja swasta sebanyak 6 orang (29,4%), IRT sebanyak 5 orang (29,4%), wiraswasta sebanyak 3 orang (17,6%), petani sebanyak 2 orang (11,8%) dan PNS sebanyak 1 orang (5,9%), sedangkan dilihat dari jumlah kelahiran, diketahui bahwa sebagian besar responden masuk dalam kategori primipara, yaitu 9 orang (52,9%), sisanya adalah kategori multipara 6 orang (35,3%) dan kategori grandemulti 2 orang (11,8%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui

Risiko Mastitis	F	%
Risiko rendah	9	52,9
Risiko sedang	8	47,1
Risiko tinggi	0	0
Total	17	100,0

Dari tabel 2 didapatkan hasil penelitian bahwa dari 17 responden ibu menyusui sebagian besar berisiko rendah, yaitu sebanyak 9 orang (52,9%), sisanya berisiko sedang sebanyak 8 orang (47,1%) dan tidak ada yang berisiko tinggi.

Tabel 3 Disitribusi frekuensi pemberian terapi *massage* payudara pada ibu menyusui

Massage payudara	F	%
Dilakukan <i>massage</i>	9	52,9
Tidak dilakukan <i>massage</i>	8	47,1
Total	17	100,0

Dari tabel 3 didapatkan hasil penelitian bahwa dari 17 responden ibu menyusui sebagian besar diberikan terapi *massage* payudara, yaitu sebanyak 9 orang (52,9%) dan sisanya tidak dilakukan *massage*, yaitu 8 orang (47,1%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi teknik menyusui pada ibu menyusui

Teknik menyusui	F	%
Belum tepat	10	58,8
Benar	7	41,2
Total	17	100

Dari tabel 4 didapatkan hasil penelitian bahwa dari 17 responden ibu menyusui sebagian besar teknik menyusui ibu belum tepat, yaitu sebanyak 10 orang (58,8%) dan sisanya teknik menyusui ibu sudah benar, yaitu sebanyak 7 orang (41,2%).

Analisis Bivariat

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Chi Square* dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5 Pengaruh teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui

Teknik menyusui	Risiko terjadinya mastitis				Total		P-Value
	Risiko rendah		Risiko sedang				
	F	%	F	%	F	%	
Belum Tepat	8	47	2	11,8	10	58,8	0,013
Benar	1	5,9	6	35,3	7	41,2	
Total	9	52,9	8	47,1	17	100	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa, teknik menyusui yang kurang tepat, dengan risiko rendah terjadinya mastitis sebanyak 8 orang (47%) dan dengan risiko sedang sebanyak 2 orang (11,8%), sedangkan responden yang memiliki teknik menyusui benar dengan risiko rendah sebanyak 1 orang (5,9%) dan dengan risiko sedang sebanyak 6 orang (35,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,013. Karena *p-value* lebih kecil dari 0,05 yaitu ($0,013 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh teknik menyusui terhadap

risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui. Ibu yang menyusui dengan teknik yang benar memiliki risiko terjadinya mastitis yang lebih kecil dibandingkan dengan ibu menyusui dengan teknik yang kurang tepat.

Tabel 6 Pengaruh terapi *massage* terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui

Teknik Menyusui	Risiko terjadinya Mastitis						P-Value
	Risiko Rendah		Risiko Sedang		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ya	9	52,9	0	0	9	58,8	0,000
Tidak	0	0	8	47,1	8	47,1	
Total	9	52,9	8	47,1	17	100	

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebanyak 9 orang (52,9%) yang diberikan terapi *massage* payudara semuanya memiliki risiko terjadinya mastitis yang rendah. Sebanyak 8 orang (47,1%) yang tidak diberikan terapi *massage* payudara semuanya memiliki risiko sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh *massage* payudara terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui. Pemberian terapi *massage* payudara terhadap ibu menyusui ternyata signifikan dalam meningkatkan ataupun menurunkan risiko terjadinya mastitis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah didapatkan akan diuraikan dalam pembahasan berikut ini sesuai dengan variabel yang diteliti.

Pengaruh teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis

Berdasarkan tabel 1 hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *chi square* dapat diinterpretasikan bahwa dari hasil analisis bivariat pengaruh teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis. menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,013. Karena *p value* lebih kecil dari 0,05 ($0,013 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui. Ibu yang menyusui dengan teknik yang benar memiliki risiko terjadinya mastitis yang lebih kecil dibandingkan dengan ibu menyusui dengan teknik yang kurang tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Apriyani, dkk, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara teknik menyusui dengan kejadian puting susu lecet, dimana semakin baik teknik menyusui ibu maka kejadian puting susu lecet semakin berkurang. Puting lecet dapat berkembang menjadi mastitis jika tidak ditangani dengan baik (12).

Demikian juga penelitian Aeni, dkk, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan cara menyusui dengan kejadian bendungan ASI, dimana semakin baik kemampuan cara menyusui ibu akan mengurangi kejadian bendungan ASI (13). Bendungan ASI disebabkan oleh air susu tidak disusukan dengan adekuat akhirnya menyebabkan payudara bengkak dan akhirnya menjadi mastitis (14). Duktus (saluran) susu yang tersumbat dapat meningkatkan kerentanan payudara terhadap infeksi. Sumbatan saluran payudara dapat terjadi karena komplikasi dari bendungan payudara. Saluran susu yang tersumbat harus di rawat sehingga benar-benar sembuh untuk menghindari terjadinya mastitis (9).

Pengaruh pemberian terapi *massage* payudara dengan risiko terjadinya mastitis

Hasil analisis bivariat pada pengaruh teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang

berarti terdapat pengaruh *massage* payudara terhadap risiko terjadinya mastitis pada ibu menyusui. Pemberian terapi *massage* payudara terhadap ibu menyusui ternyata signifikan dalam meningkatkan ataupun menurunkan risiko terjadinya mastitis.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Taqiyah, dkk yang menemukan bahwa ada pengaruh *massage* payudara terhadap bendungan ASI. Sebelum dilakukan perawatan payudara dari 16 ibu post partum terdapat 81,3% atau 13 orang ibu post partum yang dikategorikan mengalami bendungan ASI. Setelah dilakukan perawatan payudara terjadi penurunan bendungan ASI dari 81,3% menjadi 18,8% (15).

SIMPULAN

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh teknik menyusui dengan risiko terjadinya mastitis. Dengan teknik menyusui yang tepat terbukti mampu menurunkan risiko terjadinya mastitis, sedangkan hasil pengujian hipotesis kedua juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu diterima, yang berarti terdapat pengaruh pemberian *massage* payudara dengan risiko terjadinya mastitis. Pemberian terapi *massage* payudara mampu membuat otot payudara lebih relaks sehingga risiko terjadinya mastitis menurun.

SARAN

Dari hasil penelitian, saran yang diberikan adalah bagi bidan praktik mandiri dan bidan desa dapat memberikan pendidikan kesehatan berupa pelatihan dan demonstrasi teknik menyusui, perawatan payudara yang benar, serta pemeriksaan payudara mandiri untuk mendeteksi masalah payudara. Adapun bagi ibu nifas diharapkan mampu melakukan *massage* payudara sendiri dirumah untuk mencegah terjadinya masalah pada pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Diani, A. Pentingnya Perawatan Selama Masa Nifas. Kanal Pengetahuan.
2. Yulia, Intan. Penerapan Pijat Oksitosin Ibu Menyusui Pada Masa Post Partum Di Puskesmas Mlati I. Eprints. Poltekkesjogja. Ac.Id (2018).
3. Yanti; Devi Indrawati, Nuke; Nurjanah, S. Asuhan Kebidanan Nifas Patologis Dengan Abses Payudara Pada Ny D Umur 42 Tahun Piii P0 Di Puskesmas Tirto Ii Pekalongan. (2018).
4. Ministry Of Health Of The Republic Of Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Profil Kesehatan Provinsi Bali (2017).
5. Dinkes. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020 (2021).
6. Riskesdas. Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo 2018. J. Chem. Inf. Model. (2018).
7. Sulistyawati, A. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. J. Kehamilan (2009).
8. Panjaitan, E. Buku Indonesia Menyusui. In Buku Indonesia Menyusui (2013).
9. Iriyana Hasanah, Armita; Sari Hardiani, Ratna; Aini Susumaningrum, L. Hubunganteknik Menyusui Dengan Risiko Terjadinya Mastitis Pada Ibu Menyusui Di Desa Kemuning Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. E-Jurnal Pustaka Kesehat. 5, 260–267 (2017).
10. Solihati; & Sari, I. N. Hubungan MassagePayudara Terhadap Frekuensi Menyusui Ibu Postpartum Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang 2019. Mot. J. Kesehat. 14, (2019).
11. Sugiyono. Statistik Untuk Penelitian Kesehatan. Stat. Untuk Penelit. (2016).
12. Apriyani, Nia; Kristiyani, Rini; Sandi Ari, S. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Dengan Kejadian Putting Susu Lecet. J. Ilmu Kesehat. 6, (2014).
13. Aeni, Nur; Andayani, Ari; G Widodo, G. Hubungan Cara Ibu Menyusui Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenganan Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang. Semarang: Akbid Ngudi Waluyo (2013).
14. Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Kb. Ilmu Kebidanan, Penyakit, Kandungan, Dan Kb (2014).
15. Taqiyah, Y., Sunarti, S. & Rais, N. F. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsia Khadijah I Makassar. J. Islam. Nurs. 4, 12 (2019).