

## **PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG BENDUNGAN ASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PADA IBU MENYUSUI DI KELURAHAN RAGUNAN**

Dewi Kurniati<sup>1</sup>, Aqmarina Ramadhanti<sup>2</sup>, Marlinda Pri Hastuti<sup>3</sup>, Rambu Jati Atajawa<sup>4</sup>, Arcela Amalia<sup>5</sup>, Kus Rizka Fianti Yusup<sup>6</sup>  
Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Nasional Jakarta, Jakarta Selatan  
E-mail: \*[dewi.fath00@gmail.com](mailto:dewi.fath00@gmail.com)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Bendungan ASI adalah suatu peristiwa dimana aliran pembuluh darah vena dan kelenjar getah bening tersumbat, aliran ASI tersumbat, serta tekanan pada saluran dan alveoli meningkat. Sebagai aturan, kasus ini disebabkan oleh fakta bahwa susu yang terkumpul tidak dikeluarkan, sehingga tersumbat. Gejala yang umum terjadi saat penimbunan ASI adalah payudara bengkak, payudara panas dan keras, serta suhu tubuh ibu hingga 38 derajat Celcius. Jika hal ini terus berlanjut, retensi ASI dapat terjadi, menyusui juga dapat mempercepat proses menyusui (Septina & Rulianti, 2022) (Rosita, 2020). Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat adalah menerapkan teori teori keilmuan di bidang kesehatan untuk mengatasi masalah yang terjadi di lapangan sehingga dapat memberi manfaat pada masyarakat, berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan, meningkatkan kemampuan masyarakat akademik dalam menerapkan teori teori keilmuan baik secara mandiri maupun kelompok, membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi pemerintah maupun masyarakat dengan metode ilmiah secara praktis. Menindaklanjuti persoalan yang ditemukan di Desa/ kelurahan Ragunan Kecamatan Pasar Minggu Provinsi Jakarta, dimana ditemukannya Ibu menyusui yang mengeluhkan payudara bengkak, maka perlu dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang Bendungan ASI, dampak serta pencegahan Bendungan ASI dengan mengevaluasi pemeriksaan Lama menyusui serta Teknik menyusui. Masyarakat sangat antusias dan mengapresiasi kegiatan ini, karena mereka mengetahui pentingnya perawatan payudara pada saat menyusui. Strategi untuk menangani Bendungan ASI adalah dengan cara pijat atau massage payudara untuk membantu mengurangi bendungan ASI

### **Kata kunci**

**Bendungan ASI, Perawatan Payudara, Pijat Payudara**

### **ABSTRACT**

*Breast engorgement is a condition in which the venous blood flow and lymphatic drainage are obstructed, milk flow is blocked, and pressure in the ducts and alveoli increases. This condition generally occurs due to the accumulation of milk that is not adequately expressed, resulting in blockage. Common symptoms of breast engorgement include swollen, warm, and firm breasts, as well as an increase in maternal body temperature up to 38 degrees Celsius. If this condition persists, milk retention may occur, and improper breastfeeding practices can further exacerbate the problem (Septina & Rulianti, 2022; Rosita, 2020). The purpose of this community service activity was to apply health science theories to address problems encountered in the community, thereby providing benefits to society, actively participating in health development processes, enhancing community empowerment in the health sector, improving the ability of academics to apply scientific theories both individually and collectively, and assisting in solving problems faced by the government and the community through practical scientific methods. Following the identification of breastfeeding mothers in Ragunan Village, Pasar Minggu District, Jakarta Province, who complained of breast swelling, health education on breast engorgement, its impacts, and its prevention was conducted. This activity included evaluating the*

*duration of breastfeeding and breastfeeding techniques. The community showed great enthusiasm and appreciation for the program, as they gained awareness of the importance of breast care during breastfeeding. One of the strategies to manage breast engorgement is breast massage, which helps reduce milk accumulation and relieve engorgement.*

**Keywords**

***Breast Engorgement, Breast Care, Breast Massage.***

## **1. PENDAHULUAN**

Program pendidikan kebidanan komunitas di dalamnya terdapat tentang pembelajaran mengenai tugas bidan yang akan memberikan asuhan kebidanan pada masyarakat baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Asuhanyang diberikan terfokus pada pelayanan kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, kesehatan reproduksi termasuk wanita usia lansia.

Salah satu bentuk kegiatan pemberdayaan masyarkat dalam kegiatan Musyawarah Masyarakat yang merupakan sebuah musyawarah yang diajukan oleh mahasiswa bersama dengan perwakilan masyarakat, bidan klinik untuk membahas hasil observasi yang telah dilakukan (Depkes RI, 2018).

Hal-hal atau data-data utama yang ditampilkan dan dibahas dalam kegiatan komunitas adalah data dari hasil daftar masalah Kesehatan, data potensi, serta harapan masyarakat. Masalah yang dibahas terkait dengan masalah bayi, batita, balita, remaja, dewasa, lansia serta lingkungan fisik yang ada di satu kelurahan tersebut. Data-data tersebut di musyawarhkan untuk penentuan prioritas masalah, dukungan dan kontribusi apa yang disumbangkan oleh masing-masing individu yang di wakilkannya, serta Langkah-langkah solusi untuk pengembangan masyarakat.

Survei Mawas Diri (SMD) adalah pengenalan, pengumpulan dan pengkajian Kesehatan masyarakat yang dilakukan oleh kader dan tokoh masyarakat setempat dibawah bimbingan kepala kelurahan dan petugas Kesehatan untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam mengenali, mengatasi, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri. Pemberdayaan masyarakat bidan Kesehatan adalah upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran dan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan Kesehatan.

Pelayanan kesehatan adalah pilar penting dalam upaya pembangunan kesejahteraan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang diberikan secara langsung kepada perseorangan atau masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/ atau paliatif. Di dalam rangkaian kegiatan tersebut melibatkan sumber – sumber daya kesehatan yang mencakup fasilitas pelayanan medis, tenaga medis, tenaga kesehatan dan sarana pelayanan medis lainnya.

Bidan Praktek Mandiri (BPM) merupakan bentuk pelayanan kesehatan di bidang kesehatan dasar. Praktek bidan adalah serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang diberikan oleh nidan kepada pasien (individu, keluarga, dan masyarakat) sesuai dengan kewenangan dan kemampuannya. Bidan yang menjalankan praktek harus memiliki Surat Izin Praktek Bidan (SIPB) sehingga dapat menjalankan praktek pada saran kesehatan atau program. (Imamah, 2012)

Berdasarkan hasil pendataan yang telah dilakukan pada tanggal 11 Januari 2026 di Jl Jabir Kelurahan Ragunan Kecamatan Pasar Minggu Provinsi Jakarta Selatan

terdapat beberapa masalah yang ditemukan seperti, masih banyak ibu yang belum bisa merawat payudara nya pada saat menyusui, salah satu nya masih sering banyak di temukan nya Bendungan ASI pada ibu menyusui.

Bendungan ASI merupakan suatu peristiwa dimana terjalin penyumbat pada aliran vena serta limfatik, aliran susu jadi terhambat serta tekanan pada saluran air susu serta alveoli bertambah. Peristiwa ini diakibatkan sebab air susu yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga menjadi penyumbat. Indikasi yang kerap timbul pada dikala terjalin bendungan ASI antara lain buah dada bengkak, payudara terasa panas dan keras dan temperatur tubuh ibu sampai 38 derajat celcius. Apabila peristiwa ini besinambung hingga bisa mengakibatkan terjadinya bendungan ASI, perawatan buah dada bisa memperlancar pengeluaran laktasi (Perangin Angin, 2020).

Peristiwa bendungan ASI terjalin sebab sebagian aspek antara lain ialah metode yang salah dalam menyusui, puting susu terbenam, bayi tidak bisa menghirup puting serta aerola, bunda yang tidak menyusukan bayinya sesering bisa jadi ataupun bayi yang tidak aktif menghisap. Diantara sebagian aspek pemicu diatas bila tidak lekas ditangani hendak berdampak ke mastitis. Kelainan ini bisa meningkat parah bila bunda tidak sering menyusui bayinya sehingga mennyebabkan bayi tidak menemukan ASI secara eksklusif, serta bila tidak lekas ditangani hendak menyebabkan penggumpalan ASI di buah dada (Rukiah AY, 2014) (Oriza, 2019).

Teknik menyusui yang benar adalah cara menyalurkan ASI kepada bayi sesuai dengan pelekatan dan posisi ibu dan bayi yang benar. Berikan ASI pada ibu dan anak dalam suasana santai. Buatlah kamar ibu senyaman mungkin. Bayi membutuhkan ASI setiap 2,5-3 jam selama beberapa minggu pertama. Menjelang akhir minggu keenam, sebagian besar bayi membutuhkan susu setiap 4 jam. Program ini bagus sampai bayi berusia 10-12 bulan. Pada usia ini, sebagian besar bayi tidur sepanjang malam, sehingga tidak perlu menyusu di malam hari (Meihartati & Sari, 2018).

Menyikapi masalah tersebut, terapi non-farmakologi telah menjadi fokus utama dalam manajemen dan penanganan kondisi ini. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologi yang komprehensif mampu memberikan efek yang signifikan dalam meredakan gejala breast engorgement serta meningkatkan kenyamanan ibu menyusui. Menurut sebuah meta-analisis yang diterbitkan dalam jurnal Cocrane, Teknik-teknik seperti kompres hangat sebelum menyusui, pijatan lembut, dan ekspresi payudara secara manual atau dengan menggunakan pompa susu, telah terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan dan meningkatkan aliran ASI pada payudara yang terkena engorgement (Zakarija-Grkovic and Stewart, 2020).

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, Kami telah melaksanakan praktik kebidanan komunitas di RW 007 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu, Provinsi Jakarta Selatan 2026 dengan Judul laporan "Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Besi (Bendungan ASI) pada Ibu Menyusui di RW 007 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu, Provinsi Jakarta Selatan 2026" Laporan ini merupakan bukti otentik yang dapat menggambarkan semua rangkaian kegiatan di lapangan mulai dari proses perencanaan sampai dengan evaluasi kegiatan yang disertai dengan dokumen-dokumen pendukung lainnya.

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1 Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Musyawarah Masyarakat Desa dilakukan dengan melakukan pengumpulan data melalui tanya jawab kepada kader, ketua RT, bidan, dan buku rekam medis pasien di TPMB, pengumpulan data yang kami temukan yaitu :

- a. Permasalahan perawatan payudara
- b. Rendahnya cakupan ASI Eksklusif

### 2.2 Penentuan Prioritas Masalah

Metode yang kami terapkan dalam penentuan prioritas masalah adalah dengan Focus Group Discussion (FGD) (Afiyanti, 2008). Focus Group Discussion/FGD atau diskusi kelompok terfokus adalah suatu metode pengumpulan data yang lazim digunakan pada penelitian kualitatif sosial, tidak terkecuali penelitian keperawatan. Metode ini mengandalkan perolehan data atau informasi dari suatu interaksi informan atau responden berdasarkan hasil diskusi dalam suatu kelompok yang berfokus untuk melakukan bahasan dalam menyelesaikan permasalahan tertentu.

Data atau informasi yang diperoleh melalui teknik ini, selain merupakan informasi kelompok, juga merupakan suatu pendapat dan keputusan kelompok tersebut. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah: Perwakilan Tokoh Masyarakat, ibu RT, Ketua Kader dan kader 2 orang dan perwakilan dari bidan TPMB.

### 2.3 Instrumen Pengabdian

Bahan dan alat instrument yang di gunakan yaitu poster, kertas flipchart, spidolminyak VCO, botol minum, parutan, pisau, tensi meter dan stetoskop, snack dan makan.

### 2.4 Cara Kerja

- a. Survey Masalah
- b. FGD (Forum Group Discussion)
- c. Membuat Proposal Kegiatan Pengabdian Masyarakat
- d. Intervensi
- e. Kontrak Pengabdian Kepada Masyarakat.
- f. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- g. Monitoring Dan Evaluasi Pengabdian Kepada Masyarakat.
- h. Persiapan Laporan Dan Manuskrip
- i. Finishing Laporan
- j. Publikasi/Presentasi Laporan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Nama kegiatan : BESI (Bendungan ASI) dengan asuhan komplementer pijat payudara  
Tempat : RT/RW 005/007  
Waktu : 11 Januari 2026  
Sasaran : Pemberian materi tentang Bendungan ASI dan pijat payudara

Evaluasi:

- a. Ibu menyusui dengan jumlah 1 orang pada pasien Ny. i
- b. Ibu mengetahui dan memahami pentingnya pengetahuan tentang perawatan payudara

- c. Ibu mengerti tentang bendungan ASI
- d. Ibu sangat ingin melakukan pijat payudara secara rutin karena selain membantu mengurangi Bendungan ASI, pijat payudara juga membuat nyaman serta rileks.

### **3.2 Pembahasan**

Berdasarkan analisis situasi dari kegiatan pendataan Di RT 05 RW 07 Kelurahan Ragunan, teridentifikasi berbagai permasalahan, diantaranya yang menjadi prioritas permasalahan adalah Bendungan ASI pada ibu menyusui di wilayah Rt 05 dan kurangnya pengetahuan, kesadaran masyarakat tentang pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil diskusi bersama bidan, kader, RT dan kelompok maka kami sepakat membuat penyuluhan mengenai Bendungan ASI dan memberikan terapi komplementer untuk mengatasi Bendungan ASI. Maka didapatkannya inovasi BESI (Bendungan ASI) dengan Pijat Payudara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, serta memberikan pengetahuan tentang komplementer kepada masyarakat dalam mengatasi bendungan ASI.

Pada kegiatan pertama, yaitu penyuluhan, peserta mendapatkan informasi tentang pengertian Bendungan ASI, penyebab, dampak, pencegahan dan penanganan bendungan ASI secara medis dan komplementer. Saat pelaksanaan penyuluhan berlangsung pada ibu menyusui yang berpartisipasi dengan antusias mengajukan pertanyaan kepada tim pengabdian. Pada kegiatan kedua yaitu pemijatan payudara agar dapat dilakukan dirumah. Pada sesi ini peserta memahami cara perawatan payudara dengan pijat payudara.

Ibu menyusui sangat aktif dalam berinteraksi bersama tim serta ada pertanyaan seputar mitos dan fakta mengenai permasalahan yang mereka ketahui atau pengalaman disekitar peserta. Peserta juga begitu senang karena tim memperkenalkan mengajarkan pijat payudara yang dapat mengatasi bendungan ASI. Hal ini penting untuk menyadari bahwa terapi non-farmakologi tidak hanya efektif dalam meredakan gejala breast engorgement, tetapi juga memberikan solusi yang aman dan alami bagi ibu menyusui, tanpa risiko efek samping yang terkait dengan penggunaan obat-obatan.

## **4. KESIMPULAN**

Pada kegiatan komunitas ini memberikan dampak partisipasi masyarakat dalam peningkatan kesehatan pada ibu menyusui. Inovasi yang diberikan dapat terus dijalankan agar masalah yang terjadi dapat teratasi di wilayah tersebut.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Angin, S. A. P. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di BPM Fatimah. *Journal Of Midwifery Senior*, 3(1), 166-171.
- Cahyani, V. M., Lestari, W., & Suci, W. P. (2025). Gambaran Perilaku Ibu Menyusui Dalam Mengatasi Permasalahan Puting Lecet. *JURNAL KEPERAWATAN*, 13(1), 102-113.
- Hasyim, D. I., Budianto, A., & Lailakurniasari, R. (2015). Hubungan Antara Teknik Menyusui dengan Kejadian Puting Susu Lecet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(7).
- Kurniawan, F. A., & Alfiyanti, D. (2022). Pemberian Virgin Coconut Oil (VCO) Menurunkan Skor Diaper Dermatitis Pada Bayi. *Ners Muda*, 3(3), 277-283.

- Lestari, I. F., & Andriyani, A. (2023). Penerapan Massage Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Kelurahan Potronayan Kabupaten Boyolali. *Public Health and Safety In-ternational Journal*, 3(2), 2715-5854.
- Prastita, N. P. G., Melani, M., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). Pijat dan Kompres untuk Mengatasi Masalah Menyusui: Scoping. 1. *Manfaat dan Tantangan Penggunaan Herbal pada Masa Nifas: Scoping Review*, 9(3), 255-272.
- Salima, G. L., Budhiartie, A., & Alissa, E. (2024). Pertanggungjawaban Bidan Praktik Mandiri Dalam Pelayanan Kesehatan Pasca Berlakunya UU Kesehatan No. 17 Tahun 2023. *Soepra Jurnal Hukum Kesehatan*, 10(2), 365-375.
- Surya, S. H., & Mulyandari, A. (2024). Penerapan Terapi Pijat Oksitosin Guna Memperlancar Pengeluaran Asi Pada Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi Di Puskesmas Tanjungpinang Tahun 2023. *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 15(1).