

PUTING SUSU TENGGELAM : SEBUAH LAPORAN KASUS ASUHAN NIFAS

Inverted nipples: a postpartum care case report

Andini Najla Alifah¹, Ni Wayan Dian Ekayanthi², Fauzia Fauzia³

¹ Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,
Email: najlaalifah13@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,
Email:ekayanthijegeg@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,
Email: zakiyuwafa@yahoo.com

ABSTRACT

The puerperium is the period that begins after the placenta is born and ends when the uterine devices return to their pre-pregnancy state lasts about 6 weeks. During this period there is change and adaptation physiologically, but complications can also occur, namely related to actation, inverted nipples. Inverted nipples are caused due to short milk ducts into which can result in mother difficulty in breastfeeding the baby. The method used in the preparation of this final project report is case reports with documentation of data collection techniques with interviews, observations, physical examinations, documentation studies and literature studies. A Mother does not understand proper breastfeeding. In addition, the left nipple is in inward, the right nipple protrudes so that the mother has difficulty breastfeeding the baby. The analysis that Mrs. M 18 years old P1A0 post partum 2 hours with inverted nipples. Management that is done is to teach the mother about the Hoffman technique, how to use a breast pump and breastfeeding techniques correct. After being given care the mother is able to breastfeed the baby properly. The advice given to mothers and families is to remain consistent in carrying out the care that has been given, mothers and families are to remain consistent in carrying out the care that has been given

Keywords : Breastfeed, Inverted, Nipple Postpartum

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung sekitar 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan dan adaptasi secara fisiologis, namun dapat juga terjadi penyulit yaitu berkaitan dengan laktasi, yaitu puting susu tenggelam. Puting susu tenggelam disebabkan karena saluran susu pendek ke dalam (*inverted nipples*) yang dapat mengakibatkan ibu kesulitan dalam menyusui bayinya. Metode yang digunakan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini adalah laporan kasus dengan pendokumentasian Teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan studi literature. Ibu belum paham menyusui yang benar. Selain itu, puting susu sebelah kiri masuk ke dalam, puting susu kanan menonjol sehingga ibu mengalami kesulitan menyusui bayinya. Analisa yang didapat Ny. M usia 18 tahun P1A0 post partum 2 jam dengan puting susu tenggelam. Penatalaksanaan yang dilakukan yaitu mengajarkan ibu mengenai teknik Hoffman, cara menggunakan pompa ASI dan teknik menyusui yang benar. Setelah diberikan asuhan ibu mampu menyusui bayi dengan baik. Adapun saran yang diberikan kepada ibu dan keluarga adalah tetap konsisten dalam melakukan asuhan yang telah diberikaibu dan keluarga adalah tetap konsisten dalam melakukan asuhan yang telah diberikan.

Kata Kunci : Menyusui, Nifas, Puting Tenggelam

PENDAHULUAN

Masa nifas (post partum) adalah masa pemulihan pasca persalinan hingga seluruh organ reproduksi pulih kembali seperti sebelumnya.¹ Masa nifas ini berlangsung sekitar 6 jam sampai 42 hari pasca persalinan sesuai standar. Masa nifas berakhir ketika alat kandungan ibu sudah kembali seperti keadaan sebelum hamil. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis.²

Perubahan fisik dan psikologis pada masa nifas berlangsung secara normal, namun tidak menutup kemungkinan dapat terjadi penyulit pada masa nifas. Dalam hal ini, bidan sangat berperan dalam pemberian asuhan sehingga penyulit yang terjadi dapat diatasi dengan baik. Keberhasilan masa nifas tidak hanya bergantung pada pemberi asuhan (bidan), namun perlu partisipasi dari ibu dan keluarga.³

Ibu nifas dan keluarga perlu memiliki pengetahuan dasar tentang masa nifas. Hal ini bertujuan agar ibu dan keluarga bisa menghadapi masa nifas dengan baik dan memiliki pengetahuan serta kesiapan dalam menghadapi komplikasi atau penyulit masa nifas. Penyulit ini terutama dapat dialami pada ibu primipara karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya. Ibu primipara yang pertama kali mengalami proses persalinan dan menjalani masa nifasnya, cenderung kurang adanya pengetahuan dan pengalaman. Hal ini dikarenakan merawat bayi yang baru lahir adalah sesuatu hal yang baru dialaminya.⁴

Selain paritas, usia juga dapat mempengaruhi pemberian asuhan selama masa nifas. Ibu dengan usia yang kurang dari 20 tahun kemungkinan memiliki ketidaksiapan(ketidakmatangan) baik fisik maupun mental. Semakin matang usia ibu nifas akan semakin mudah dalam menerima informasi mengenai kebutuhan fisik maupun psikologisnya. Kurangnya kemampuan dalam mencerna informasi pada ibu nifas dapat menimbulkan berbagai penyulit.^{2, 4}

Salah satu penyulit yang dapat terjadi pada masa nifas terkait dengan masalah laktasi seperti, puting yang masuk ke dalam (puting tenggelam), puting susu yang retak, pembengkakan pada payudara, mastitis, ASI yang tidak keluar, pengeluaran ASI yang terlalu banyak, bayi kesulitan menyusu.⁵ Puting susu tenggelam dapat menyulitkan ibu dalam menyusui bayinya, sehingga ASI tidak segera dikeluarkan dan bayi mudah rewel karena tidak mendapatkan ASI yang cukup. Komplikasi yang terjadi jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan peradangan yang kemudian menjadi penyebab mastitis. Maka dari itu, perlu diberikan asuhan secara intensif oleh bidan agar tidak timbul masalah lainnya yang dapat terjadinya komplikasi.⁶

Pada masa laktasi bidan mempunyai kewenangan dinyatakan sesuai dengan Permenkes No. 28 tahun 2017. Dalam pasal 19 g dinyatakan bidan berwenang dalam memfasilitasi/ memberikan bimbingan Insiasi Menyusui Dini (IMD) dan promosi air susu ibu eksklusif serta sebagai penyuluh dan memberikan konseling. Sesuai dengan Kepmenkes 320 tahun 2020 tentang Standar Profesi Bidan, bidan memiliki area kompetensi yang berkaitan dengan masalah laktasi Karena ibu tidak menyusui bayinya dan ASI tidak keluar.⁷

Data ibu nifas di PMB S selama bulan Maret sebanyak 17 orang. Dari jumlah ini sebanyak 5 kasus (30 %) mengalami puting tenggelam. Semua masalah tersebut dapat tertangani dan diatasi dengan baik oleh bidan sesuai dengan standar asuhan kebidanan.⁸

METODE

Laporan kasus ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan manajemen kebidanan. Pengumpulan data dilakukan selama melakukan asuhan nifas pada seorang ibu (Ny. M) yang berdomisili di Kota Bogor pada tahun 2022. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, pemeriksaan fisik dan observasi.

HASIL

Karakteristik klien pada asuhan nifas ini yaitu seorang ibu nifas berusia 18 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMP dan bekerja sebagai wiraswasta. Ny. M tidak memiliki riwayat penyakit genetik ataupun menular.

Kehamilan ini adalah pengalaman pertamanya. Tidak ada penyulit yang bermakna saat kehamilan berlangsung. Proses persalinan berjalan normal di sebuah Praktik Mandiri Bidan (PMB) di wilayah Kabupaten Bogor.

Penatalaksanaan yang dilakukan pada putting susu tenggelam yaitu memberikan konseling pada ibu dengan mengajarkan teknik Hoffman, teknik menyusui, cara melakukan perawatan payudara, teknik memompa ASI, pemberian nutrisi, vulva hygiene, konseling tanda bahaya pada ibu nifas Ny. M juga diminta untuk tetap memberikan ASI secara *on-demand*.

Pada hari pertama Ny. M mengatakan sudah mencoba menyusui bayinya pada payudara kiri namun mengalami kesulitan saat menyusui bayinya dan sering menyusui bayinya pada payudara kanan. Bentuk payudara simetris, puting payudara kiri tenggelam dan tidak elastis, puting payudara kanan menonjol, kolostrum sudah keluar. Ny. M Ibu menyusui bayinya sebanyak 3 kali lamanya 25-30 menit. Ibu menyusui setiap 2 jam sekali, diarahkan untuk tetap melakukan perawatan payudara dan gerakan Hoffmann. Proses menyusui juga tetap dimotivasi untuk diberikan secara *on-demand*.

Pada hari ke-2, Ibu mengeluh payudara yang sebelah kiri terasa tegang sejak kemarin namun tidak merasakan nyeri, puting payudara kiri datar dan puting kanan menonjol, terdapat pengeluaran kolostrum. Ibu menyusui bayinya sebanyak 10-12 kali dalam sehari lamanya 25-30 menit. Ibu menyusui bayinya setiap dua jam sekali dan ibu sudah mencoba menyusui bayinya di payudara sebelah kiri dan bayi mau menyusui pada payudara sebelah kiri. Ibu

masih melakukan perasat Hoffman setelah mandi.

Seminggu kemudian saat dilakukan pemeriksaan tampak kedua payudara simetris dan tidak tegang, ke dua puting tampak menonjol dan ASI keluar banyak.

PEMBAHASAN

Dari hasil anamnesa yang didapatkan pada 2 jam post partum dengan keluhan puting payudara kiri masuk ke dalam sehingga merasa sulit dan bingung menyusui bayinya. Hal ini disebabkan karena saluran susu lebih pendek ke dalam (*inverted nipples*) dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara sedini mungkin.¹⁹ Pada kondisi ini kebanyakan bayi mengalami kesulitan dalam menyusui dan cenderung tidak mau menyusui karena puting tenggelam.⁵

Pada nifas hari kedua ibu merasakan payudara kiri terasa penuh namun tidak nyeri, sudah dicoba menyusui di payudara tersebut namun belum optimal. Pada hari ke-2 ASI mulai banyak dibentuk. ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal dapat menyebabkan payudara penuh. Jika hal ini tidak dapat ditangani dengan baik bisa terjadi bendungan ASI. Payudara yang penuh disebabkan karena ASI yang tidak dikeluarkan dan akhirnya membuat payudara terasa penuh. ASI sudah keluar, namun pengeluaran belum lancar karena puting yang tenggelam. Bila terdapat nyeri ibu tidak mau menyusui bayinya dan keadaan ini akan berlanjut.¹⁹ ASI yang tidak dikeluarkan akan menumpuk sehingga payudara terasa tegang, puting menjadi lebih datar dan bayi sulit untuk menyusui. Bila dibiarkan maka payudara akan bengkak, dan tampak lebih merah mengkilat, demam dan payudara terasa nyeri.⁵

Ibu yang berusia kurang dari 20 tahun belum memiliki kedewasaan dalam sikap dan perbuatan. Salah satu faktor ibu primipara mengalami permasalahan ini yaitu akibat dari keterbatasan pengetahuan yang dimilikinyasehingga ibu

primipara lebih banyak membutuhkan bantuan dari orang lain.¹⁵ Ibu primipara masih sangat minim pengetahuan dalam hal merawat diri dan bayinya setelah melahirkan, hal ini dikarenakan faktor pengalaman yang sebelumnya belum pernah mereka alami dibanding dengan multipara yang sudah berpengalaman melahirkan lebih dari dua kali.³ Salah satu masalah yang sering kali membuat ibu primipara masih merasa bingung dan kurang percaya diri yaitu dalam hal merawat diri baik dirinya maupun pada bayinya.¹⁵ Ibu yang baru pertama kali menyusui dianggap belum berpengalaman dibandingkan dengan ibu yang sudah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Seorang ibu dituntut untuk bisa merawat dan menyusui bayinya dengan benar sehingga kebutuhan gizi bayi dapat terpenuhi.²³ Tuntutan menyusui bayi bagi seorang ibu akan dirasa berat sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan. Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan akan mengalami periode emosional yang disebut post partum blues. Dimana mereka akan mengalami perubahan mood, merasa cemas, pusing serta timbul perasaan sedih dan salah satu penyebabnya adalah kegiatan menyusui bayi.²³ Tingkat stress ibu yang tinggi selama periode postpartum memiliki pengaruh kuat pada adaptasi berikutnya yang dapat berkembang menjadi depresi postpartum dan mempengaruhi kondisi psikologis ibu. Jika hal tersebut tidak ditangani dengan baik, maka akan berujung pada gangguan mental sehingga adanya keinginan untuk menyakiti dirinya sendiri.²⁴

Pemberian motivasi serta dukungan dari bidan sangat penting bagi ibu nifas khususnya pada ibu primipara yang usianya kurang dari 20 tahun. Ibu primipara faktor yang mempunyai kontribusi terhadap kemandirian pada masa nifas. Jika pada masa nifas ibu kurang mendapatkan motivasi, dukungan serta pengetahuan dari bidan, ibu akan mengalami kesulitan dalam menjalani masa nifasnya dengan baik.¹⁵ Di dalam menjalani masa nifanya ibu juga sangat

membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti suami ataupun keluarganya yang dapat mengembalikan keadaan psikis dan psikologi ibu setelah melahirkan. Adanya motivasi serta dukungan dari keluarga dapat mendorong dan meningkatkan motivasi ibu dalam perawatan nifasnya.³ Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial terutama dari keluarga berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues bahkan berujung pada depresi postpartum pada ibu usia remaja.²⁴

Gerakan Hoffman seringkali diandalkan untuk mengatasi permasalahan pada puting tenggelam. Seperti nampak pada sebuah studi yang menunjukkan adanya efek signifikan dari gerakan Hoffmann pada puting susu datar ataupun tenggelam ($p < 0,05$). Gerakan ini sebetulnya dapat dilakukan mulai sejak trimester 3 kehamilan jika memang terindikasi adanya puting datar/tenggelam, namun terdapat opini yang menyebutkan sebaiknya dilakukan saat postpartum dengan kekhawatiran menimbulkan kontraksi sehubungan adanya manipulasi pada puting susu.^{30,31}

Sebuah studi yang dilakukan terhadap 2 kelompok ibu postpartum yang memiliki puting susu mendatar atau tenggelam, membuktikan bahwa gerakan Hoffmann efektif dalam meningkatkan kemampuan menyusui dan kepercayaan diri ibu saat menyusui.³²

SIMPULAN

Puting tenggelam merupakan sebuah peristiwa yang umum terjadi pada ibu menyusui, terutama pada periode awal postpartum. Meskipun umum terjadi, namun jika tidak ditangani secara serius dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah yang lebih besar di kemudian hari dan berdampak negatif terhadap keberhasilan proses menyusui.

Penatalaksanaan yang dilakukan pada puting susu tenggelam yaitu memberikan konseling pada ibu dengan mengajarkan teknik Hoffman, teknik menyusui, cara melakukan perawatan payudara, teknik memompa ASI, serta pemberian nutrisi yang baik pada ibu

DAFTAR RUJUKAN

1. Mahayati L, William A, Surabaya B. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas di BPS Mien Hendro Sidoarjo. 2019;2(01):9 p.
2. Qiftiyah M., Gambaran Faktor Dukungan Keluarga Yang Melatarbelakangi Kepatuhan Kunjungan Masa Nifas (PNC) Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Jurnal Kesehatan dr. Soebandi. Vo.7(1):25-29 p.
3. Eldawati S. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Dengan Praktik Perawatan Masa Nifas Di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Bulan Januari-Maret 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2015; Vol. 3 (April): 228–237 p.
4. Yunita L, Mahpolah. Hubungan Umur Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Pada Masa Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertak Hanyar. Jurnal Tingkat Kecemasan Ibu Primipara. 2013;Vol. 4(2):84–92 p.
5. Dwi E. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta; 2018. 286 p.
6. Sastrawinata S. Ilmu Kesehatan Reproduksi: Obstetri Patologi Edisi 2. Jakarta: Buku Kedokteran ECG; 2012. 202 p.
7. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2017. Jakarta; 2017.
8. Nuryati S. Laporan Bulanan PMB S Kabupaten Bogor. Kabupaten Bogor; 2022.
9. Astuti S, Dkk. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Erlangga; 2015.
10. Bidan dan Dosen kebidanan Indonesia. Kebidanan Teori dan Asuhan: Vol. 2. Jakarta: Buku Kedokteran ECG; 2018. 353–734 p.
11. Mansyur N. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang: Selaksa Media; 2014
12. Anggorowati. Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2020. 68 p.
13. Bahiyatun. Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Ester M, editor. Jakarta: Jakarta EGC. 2009. 165 p.
14. Heryani R. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media; 2012. 174 p.
15. Geology T. Perawatan Diri Ibu Primipara Selama Periode Nifas. Jurnal Keperawatan Silampari. 2021; Vol. 4:459–470 p.
16. Bari A, DKK. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.
17. Podungge Y. Asuhan Kebidanan Komprehensif Vol. 2. Jurnal Jambura Heal Sport. 2020;Vol 2(2):68–77 p.
18. Islami, Aisyaroh N. Efektifitas Kunjungan Nifas Terhadap Pengaruh Ketidaknyamanan Fisik Yang Terjadi Pada Ibu Selama Masa Nifas. Kebidanan. 2011;1–15 p.
19. Oriza N. Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. Jurnal Nursing. 2019; Vol. XIV:29–40 p.
20. Wikihow S. Mengatasi Puting Datar Yang Masuk Ke Dalam [Internet]. Available from: <https://id.wikihow.com/Mengatasi-Puting-Datar-yang-Melesak-ke-Dalam>
21. Rini H, Sri T. Dokumentasi Kebidanan. Jakarta; 2017. 232 p.
22. Aziz Alimul A, Wildan M. Dokumentasi Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2013. 156 p.
23. Agustin I, Septiyana S. Kecemasan Pada Ibu Post Partum Primipara Dengan Gangguan Proses Laktasi. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 2018; Vol.1 (2): 99 p.
24. Amin F, Yunita S. Faktor Risiko Tingkat Stres Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep. Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika. 2014;11 p.
25. Hubungan Antara Prenatal Breastfeeding Self Efficacy dengan Breastfeeding Motivation. Jurnal Kebidanan. 2019; Vol. 5 (4): 324–332 p.
26. Baroroh I, Maslikhah. Efektivitas

- Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi ASI Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. 2021; Vol. 7(1): 40–50 p.
27. Yuli R. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media (TIM); 2015.
 28. Mostafa OA, Salem MR&Badr AM. *Effect of an educational intervention on breastfeeding knowledge and attitude among interns at Cairo University Hospital. Journal of the Egyptian Public Health Association.* 2019.94(1):1-7.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s42506-019-0020-y>
 29. Gupta AS, Sharma M, Ekka A , Verma N. *Effect of health education on breastfeeding initiation techniques among postnatal mothers admitted in a tertiary care center of Raipur city, Chhattisgarh. International Journal of Community Medicine and Public Health.* 2018. 5(10):4340-4344 p.
 30. Bagal US, Salunkhe AJ, Salunkhe HA, Kakade VS, Mohite RV. *A Comparative Study to Assess Problem of Inverted Nipple and Its Relationship to Successful Breast Feeding Among Antenatal Mothers. International Journal of Health Sciences & Research.* 2017. 7(4):280-288p.
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/77679555>
 31. Abd-Ella NYA & Mohammed SF. *Effectiveness of Hoffman's Exercise on the Level of Breastfeeding among Primiparous Women with Inverted Nipple. Egyptian Journal of Health Care.* 2021. 12(1).
https://journals.ekb.eg/article_143538.html,
 32. Bulbuli A, Fernandes S, Shelke S. *Effect of Hoffman's Exercises on Flat or Inverted Nipples in Immediate Postpartum Mothers–A Randomized Control Trial. Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy.* 2018. 12(3):88p.