

## **PENGARUH *BREASTCARE* MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN TERHADAP PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS : *EVIDENCE BASED CASE REPORT***

*Effect of Breastcare Using Olive Oil on Breast Engorgement in Postpartum Mothers*

Fitri Faridah <sup>1\*</sup>, Neneng Widaningsih <sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: farifitri97@gmail.com

<sup>2</sup> Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: buneng79@gmail.com

### **ABSTRACT**

*One of the problems that often appear during postpartum is breast engorgement. breast engorgement is closely associated with delayed breastfeeding, ineffective emptying of the breast and improper breastfeeding position in nursing mothers. This can be at risk to formula feeding due to painful and uncomfortable breasts. Non-pharmacological strategies that can be done to overcome the problem are breast care using olive oil. Olive oil contains of MUAF and phenolic compounds that can maintain moisture, flexibility, subtlety in the skin, and as an inflammatory. Breast care is an effort to prevent, reduce, and overcome breast swelling. The purpose of this report is to find out the effect of breastcare on breast swelling in postpartum mothers. The article search method using data based Google Scholar, Pubmed and Cochrane Library according to the criteria of inclusion and exclusion. Interference deman began on June 12-18, 2021. The method of intervention occurs 2 times a day (morning and evening) of 10-15 minutes in length for 7 days using olive oil. The results of the report from the assessment of breast swelling using the Six Point Engorgement Scale (SPES) before and after the intervention showed a significant difference with a 4-scale reduction. It can be concluded that breast care by using olive oil affects breast swelling in postpartum mothers.*

**Key words:** *Postpartum, breastcare, breast engorgement, olive oil*

### **ABSTRAK**

Salah satu masalah yang sering muncul pada masa nifas adalah pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara erat kaitannya dengan penundaan menyusui, pengosongan payudara yang tidak efektif dan posisi menyusui yang tidak tepat pada ibu menyusui. Hal ini dapat berisiko terhadap pemberian susu formula akibat payudara terasa nyeri dan tidak nyaman. Strategi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yaitu *breastcare* menggunakan minyak zaitun. Minyak zaitun mengandung komponen MUAF dan senyawa fenolik yang dapat mempertahankan kelembapan, kelenturan, kehalusan pada kulit, serta sebagai antiinflamasi. *Breastcare* merupakan upaya untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi pembengkakan payudara. Tujuan dari laporan ini untuk mengetahui pengaruh *breastcare* terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas. Metode penelusuran artikel dengan menggunakan *data based Google Scholar*, Pubmed dan *Cochrane Library* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemberian intervensi dimulai pada tanggal 12-18 juni 2021. Metode intervensi dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) dengan durasi 10-15 menit selama 7 hari menggunakan minyak zaitun. Hasil laporan dari penilaian pembengkakan payudara menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES) sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan penurunan 4 skala. Dapat disimpulkan bahwa *breastcare* dengan menggunakan minyak zaitun berpengaruh terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas.

**Kata kunci:** ibu nifas, *breastcare*, pembengkakan payudara, minyak zaitun

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang dilalui oleh setiap wanita setelah melahirkan. Pada masa tersebut dapat terjadi komplikasi saat persalinan baik secara langsung maupun tidak langsung. Masa nifas ini berlangsung sejak plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran atau 42 hari setelah kelahiran.<sup>1</sup>

Ketika masa nifas terjadi perubahan-perubahan penting, salah satunya yaitu timbulnya laktasi. Laktasi adalah pembentukan dan pengeluaran air susu ibu. Laktasi terjadi oleh karena pengaruh hormon estrogen dan progesterone yang merangsang kelenjar-kelenjar payudara ibu. Pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk memenuhi asupan ASI pada bayi sejak dilahirkan sampai dengan berusia enam bulan karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi dan mengandung zat-zat penting seperti protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kematian pada bayi. Namun pada pemberian ASI eksklusif terdapat masalah yang dapat terjadi yang disebabkan oleh karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya pengetahuan dan sikap ibu, sedangkan faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan keluarga, masyarakat, petugas kesehatan maupun pemerintah, gencarnya promosi susu formula.<sup>2</sup>

Pada Selain itu, teknik yang salah dalam menyusui dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan menimbulkan rasa nyeri pada saat menyusui. Akibat ibu tidak mau menyusui bayinya dan terjadi bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara dapat terjadi jika proses menyusui ditunda atau dibatasi dan jika bayi tidak mampu disusui secara efisien karena tidak menempel dengan baik ke payudara atau posisi menyusui yang salah.<sup>3</sup>

Pada Masalah yang sering terjadi pada ibu post partum adalah pembengkakan payudara sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif. Peran Bidan sangat penting dalam memberikan Konseling, Informasi dan Edukasi tentang teknik perawatan payudara khususnya pada minggu – minggu pertama melahirkan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya payudara.<sup>4</sup>

Salah satu upaya untuk mencegah pembengkakan payudara yaitu dengan perawatan payudara atau *breast care* dengan menggunakan minyak zaitun. 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.<sup>5</sup>

Minyak zaitun berbeda dengan minyak lainnya. Kandungan minyak zaitun memiliki 2 komponen utama yaitu *Saponifiables* dan *Unsaponifiables*. Komponen pertama (*Saponifiables*) terdiri dari triasilgliserol, gliserida parsial, ester asam lemak atau asam lemak bebas, dan fosfatida. Kelompok pertama ini mewakili hampir 98% dari keseluruhan komposisi minyak. Komponen kedua (*Unsaponifiables*) yang terdiri dari tokoferol, fitosterol, pigmen warna, dan fenolik, hanya berkontribusi sekitar 1-2% dari komposisi utama minyak.<sup>6</sup>

## KASUS

Pada tanggal 12 Juni 2021, Ibu datang ke Puskesmas Cipamokolan mengeluh payudara terasa nyeri dan terasa kencang serta ada darah pada luka jahitan. Ibu mengatakan kadang-kadang sering menunda menyusui karena bayi tertidur. Tidak pernah melakukan perah ASI. Ibu sempat

demam 2 hari yang lalu. Evaluasi posisi menyusui kurang tepat. Ibu melahirkan anak pertama pada tanggal 31 Mei 2021 pukul 18.30 WIB di Puskesmas Cipamokolan, tidak ada masalah selama persalinan, terdapat robekan jalan lahir. Kemudian dilakukan pemeriksaan diperoleh tanda-tanda vital berada dalam batas normal, payudara tidak ada kemerahan, terdapat pembengkakan teraba keras dan terdapat nyeri tekan pada kedua payudara, terdapat pengeluaran ASI, TFU tidak teraba, genetalia pengeluaran cairan kekuningan (lochea serosa), terdapat nyeri tekan pada bagian kiri vagina, luka terbuka pada ujung luka jahitan dan mengeluarkan darah. Dari data tersebut, dapat didiagnosis P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> post partum 12 hari dengan infeksi luka perineum, dengan masalah pembengkakan payudara. Penatalaksanaan yang diberikan untuk mengatasi infeksi luka perineum yaitu dengan memberikan terapi obat sesuai *advice*. Sedangkan, untuk mengatasi masalah pembengkakan payudara dengan memberikan intervensi yaitu melakukan *breastcare* dan mengajarkan ibu untuk melakukan perawatan mandiri di rumah 2 kali sehari (pagi dan sore) dengan durasi 10-15 menit selama 7 hari menggunakan minyak zaitun. Melakukan penilaian pembengkakan menggunakan SPES sebelum intervensi dengan skor 5 dan setelah intervensi yaitu pada hari ke-8 dengan skor 1. Memberikan edukasi tentang manajemen perah ASI dan posisi menyusui yang efektif.

#### RUMUSAN MASALAH

Rumusan pertanyaan klinis berdasarkan permasalahan kasus di atas yaitu ibu nifas dengan masalah pembengkakan payudara, apakah *berastcare* berpengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas

P : Ibu nifas/ menyusui dengan pembengkakan payudara

I : *Breastcare dan* minyak zaitun

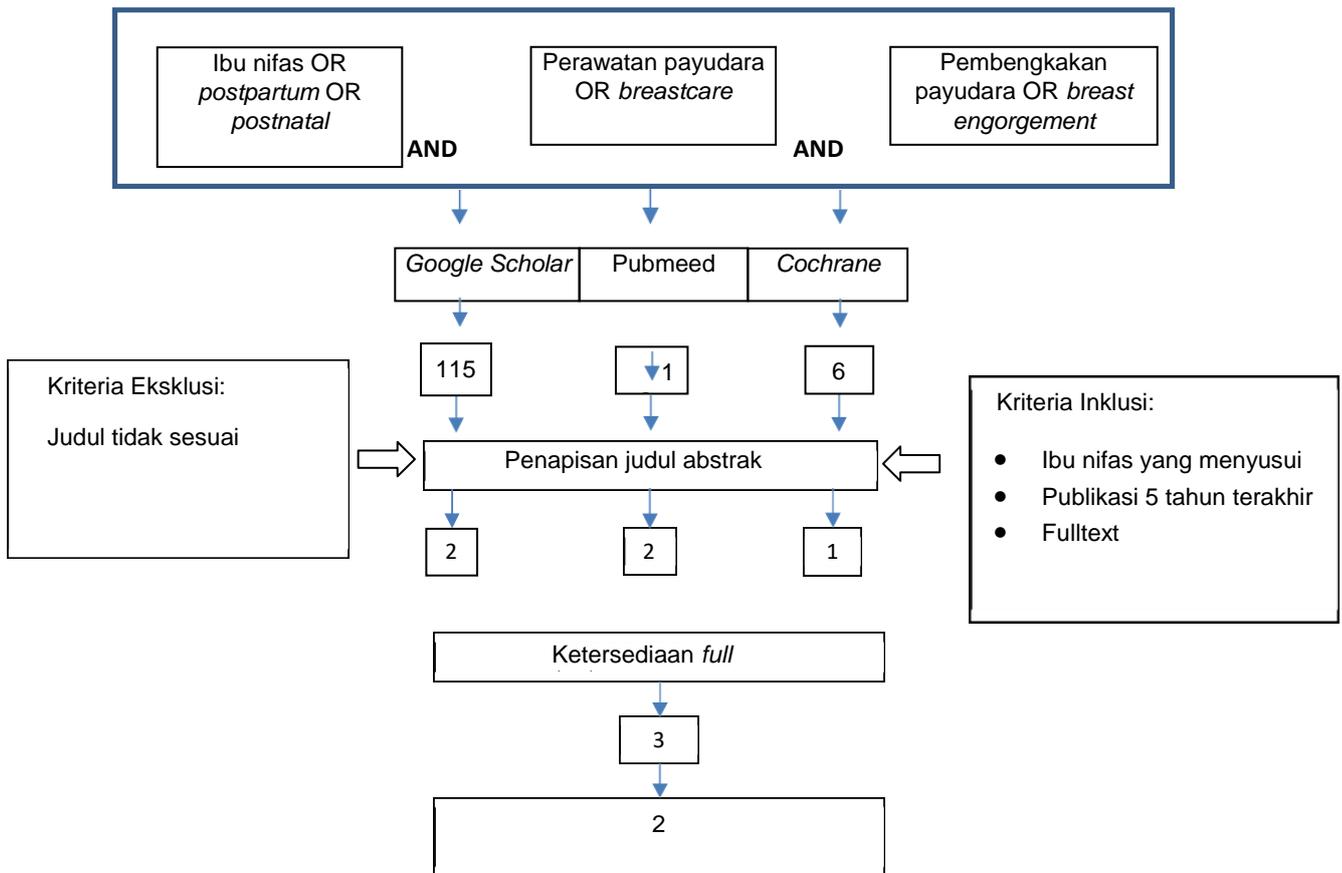
C : Tanpa kelompok kontrol

O : Penurunan pembengkakan payudara

Jenis pertanyaan klinis : terapi non-farmakologis

#### METODE

Metode penelusuran artikel menggunakan *data based* seperti *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Cochrane Library*. Kata Kunci yang digunakan adalah kata yang mewakili populasi yakni ibu nifas OR *postpartum* OR *postnatal*, perawatan payudara OR *breastcare*, pembengkakan payudara OR *breast engorgement*. Pencarian artikel berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel dengan sampel ibu nifas yang menyusui, fullteks, dan publikasi 5 tahun terakhir. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu judul tidak sesuai.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Dari hasil penelusuran artikel dengan menggunakan kata kunci diperoleh 2 artikel yang dapat digunakan untuk penerapan *evidence based*. Artikel ini kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (importance) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada, serta dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Priyanka Chaudhary, T ajnisha Banu, Ankur Farswal <sup>2</sup>	Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan <i>quasi experiment, non-randomized control group design</i>	Ila	Pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> sebanyak 60 ibu postnatal yg mengalami pembengkakan dan nyeri payudara. Dengan perbandingan responden	Rata-rata skor pembengkakan pada kelompok intervensi dan kontrol untuk payudara kanan adalah $2,07 \pm 0,79$ dan $4,40 \pm 1,04$ , terdapat pengurangan 39% dari skor pembengkakan,	Ibu dengan masalah pembengkakan/ bendungan payudara sangat direkomendasikan untuk melakukan pijat payudara ( <i>breastcare</i> ) menggunakan minyak zaitun sehingga memberikan rasa

			kelompok kontrol dan intervensi 1:1	<p>signifikan secara statistik karena nilai 't hitung' <math>8,726 &gt;</math> nilai t tabel dgn <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0.001</math>). Untuk payudara kiri adalah <math>1,90 \pm 0,80</math> dan <math>4,33 \pm 1,21</math> terjadi penurunan skor pembengkakan sebesar 40,50%, signifikan secara statistik karena nilai 't hitung' <math>9,229 &gt;</math> nilai t tabel dan <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0.001</math>).</p> <p>Rerata skor nyeri payudara post-test kelompok intervensi dan kontrol untuk payudara kanan adalah <math>1,90 \pm 1,58</math> dan <math>5,53 \pm 1,74</math> yang menunjukkan penurunan 36% dari skor nyeri, signifikan secara statistik dgn nilai 't hitung' <math>8,465 &gt;</math> nilai t tabel dan <math>p = 0,001</math> dan untuk payudara kiri adalah <math>1,83 \pm 1,39</math> dan <math>5,33 \pm 1,94</math>, ada penurunan skor nyeri sebesar 35%, signifikan secara statistik karena nilai 't hitung' <math>8,045 &gt;</math> t tabel dan <math>p = 0,001</math>.</p>	nyaman saat melakukan <i>breastcare</i> dan mampu mengatasi pembengkakan pada payudara yang dapat mudah untuk dilakukan dirumah
Ann M. Witt, Maya Bolman, Sheila Kredit dan Anne Vanic <sup>1</sup>	Desain penelitian ini menggunakan studi prospektif	Ila	Penelitian ini membandingkan 2 kelompok intervensi (42 responden) dan kontrol (73 responden) Populasi penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang ada di tempat praktik	Pada kelompok intervensi (pre-post) : Tingkat nyeri payudara secara signifikan mengalami penurunan dengan rata-rata (6,4 vs 2,8 dan $p < 0.001$ )	Ibu menyusui dengan masalah seperti pembengkakan payudara, puting tersumbat, dan atau mastitis sangat di rekomendasikan untuk melakukan perawatan payudara

			<p><i>Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio (BFMEDNEO).</i></p> <p>Teknik pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (<i>purposive sampling</i>)</p>	<p>Tingkat pembengkakan/bendungan secara signifikan menurun (93% vs 7%, Mean 5,31 vs 3,48, <math>P &lt; 0.001</math>)</p> <p>Saluran tersumbat secara signifikan menurun (68% vs 7% dan <math>P &lt; 0.001</math>).</p> <p>Pada kelompok kontrol:</p> <p>Tingkat nyeri payudara tidak mengalami perubahan yg signifikan dgn presentasi (3% vs 2,4% dan <math>P &lt; 0.61</math>)</p> <p>Tingkat pembengkakan/bendungan tidak mengalami perubahan (36% vs 36%, <math>P &lt; 1,00</math>)</p>	<p>(<i>breastcare/ breast massage</i>) untuk mengatasi masalah dan agar tidak memperparah masalah laktasi.</p>
--	--	--	---	---	--

## HASIL

Didapat 2 artikel uji klinis dari penelusuran jurnal. Pertama, Priyanka Chaudhary melakukan penelitian terhadap 60 sampel ibu postnatal yang mengalami pembengkakan dan nyeri payudara dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Kemudian membagi 2 kelompok dengan perbandingan 1:1.

Rata-rata skor pembengkakan pada kelompok intervensi dan kontrol untuk payudara kanan adalah  $2,07 \pm 0,79$  dan  $4,40 \pm 1,04$ , terdapat pengurangan 39% dari skor pembengkakan, signifikan secara statistik karena nilai 't hitung'  $8,726 >$  nilai t tabel dgn  $p = 0,000$  ( $p < 0.001$ ). Untuk payudara kiri adalah  $1,90 \pm 0,80$  dan  $4,33 \pm 1,21$  terjadi penurunan skor pembengkakan sebesar

40,50%, signifikan secara statistik karena nilai 't hitung'  $9,229 >$  nilai t tabel dan  $p = 0,000$  ( $p < 0.001$ ).

Rerata skor nyeri payudara post-test kelompok intervensi dan kontrol untuk payudara kanan adalah  $1,90 \pm 1,58$  dan  $5,53 \pm 1,74$  yang menunjukkan penurunan 36% dari skor nyeri, signifikan secara statistik dengan nilai 't hitung'  $8,465 >$  nilai t tabel dan  $p = 0,001$  dan untuk payudara kiri adalah  $1,83 \pm 1,39$  dan  $5,33 \pm 1,94$ , ada penurunan skor nyeri sebesar 35%, signifikan secara statistik karena nilai 't hitung'  $8,045 >$  t tabel dan  $p = 0,001$ .

Pijat payudara menggunakan minyak zaitun sangat efektif untuk mengatasi pembengkakan dan nyeri payudara.

Kandungan minyak trigliserida dalam zaitun sendiri terutama diwakili oleh asam lemak tak jenuh tunggal (*monounsaturated*) yaitu asam oleat, dan sisanya diwakili oleh sejumlah kecil asam lemak jenuh (*saturated*) dan lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated*) seperti asam linoleat. Asam oleat memberikan sifat yang mampu mempertahankan kelembaban, kelenturan, serta kehalusan pada kulit.<sup>6</sup>

Minyak zaitun juga terkenal dengan aktivitas antioksidanya. Beberapa senyawa di dalam minyak zaitun yang bertanggung jawab untuk aktivitas antioksidan antara lain senyawa tokoferol,  $\beta$ -Cartotene, *squalene*, *lutein*, *hydroxytyrosol*, dan *oleuropein*. Selain antioksidan, senyawa-senyawa fenolik ini juga berpotensi sebagai antiinflamasi dan antimikroba.<sup>6</sup>

Kandungan minyak zaitun berupa asam lemak dan vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan alami yang membantu melindungi struktur sel dan integritas kulit. Sedangkan, kandungan asam lemak dapat memberikan kelembaban kulit serta kehalusan kulit.<sup>7</sup>

Artikel kedua, Ann M. Witt *et al* melakukan penelitian terhadap 115 ibu menyusui yang ada di tempat praktik *Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio* (BFMEDNEO) dan membagi 2 kelompok yaitu 42 responden sebagai kelompok intervensi, 73 responden sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel berupa purposive sampling.

Kedua kelompok dilakukan penilaian skala nyeri dan tingkat

pembengkakan payudara sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok intervensi diperoleh hasil tingkat nyeri payudara secara signifikan mengalami penurunan dengan rata-rata (6,4 vs 2,8 dan  $p < 0.001$ ), tingkat pembengkakan/bendungan secara signifikan menurun (93% vs 7%, Mean 5,31 vs 3,48,  $P < 0.001$ ). Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil tingkat nyeri payudara tidak mengalami perubahan yg signifikan dgn presentasi (3% vs 2,4% dan  $P < 0.61$ ). Tingkat pembengkakan/bendungan tidak mengalami perubahan (36% vs 36%,  $P < 1,00$ )

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi pijat payudara saat menyusui dalam manajemen pembengkakan payudara, putting tersumbat, dan mastitis.

## PEMBAHASAN

Pada studi yang dilakukan oleh Ann M *et al*, melakukan penelitian menggunakan metode penelitian prospektif dengan membandingkan 2 kelompok intervensi dan kontrol dengan sampel sebanyak 115 responden (*purposive sampling*). Penelitian ini memberikan *Therapeutic Breast Massage in Lactation* (TBML) pada kelompok intervensi dan tanpa terapi pada kelompok kontrol. Studi yang disertakan melaporkan bahwa TBML dapat menurunkan tingkat pembengkakan dan nyeri pada payudara. Terdapat peningkatan secara signifikan terhadap penurunan tingkat pembengkakan dan nyeri pada payudara yang dialami ibu menyusui.<sup>8</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ann M *et al* (2016), bahwa *Therapeutic Breast Massage in Lactation* (TBML) terbukti cukup efektif untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara. Selain itu, *breast massage* dapat mengatasi masalah putting tersumbat dan mastitis yang

dialami ibu selama menyusui. Namun, dalam penelitian tersebut tidak menjelaskan langkah-langkah *breast massage* yang dilakukan.<sup>8</sup>

Pada studi yang dilakukan oleh Priyanka *et al*, melakukan penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif dengan *quasi experiment, non-randomized control group design*. Teknik sampel yang digunakan *purposive sampling* sebanyak 60 ibu postnatal dengan pembengkakan dan nyeri payudara. Penelitian ini memberikan intervensi pijat payudara dengan minyak zaitun. Studi ini melaporkan bahwa pijat payudara menggunakan minyak zaitun dapat mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Priyanka *et al*, bahwa pijat payudara menggunakan minyak zaitun terbukti efektif untuk mengatasi pembengkakan dan nyeri payudara selama ibu berada pada masa postnatal. Kandungan MUFA (*Mono Unsaturated Fatty Acids*) dalam minyak zaitun dapat meningkatkan lemak baik dalam tubuh dan menurunkan efek kolesterol jahat, kandungan vitamin K yang dapat mempercepat penyembuhan, serta kandungan vitamin E yang dapat memperbaiki kerusakan kulit. Pijat menggunakan minyak ini, dapat mengurangi tingkat kolesterol jahat, membuat pembuluh darah lebih elastis, dan membantu melawan kanker payudara.<sup>9</sup>

Selain itu, senyawa-senyawa fenolik yang ada dalam minyak zaitun dapat dijadikan sebagai antiinflamasi dan antimikroba. Karena pembengkakan payudara berpotensi mengalami peradangan kulit dan meningkatkan mikroorganisme untuk masuk ke dalam jaringan.<sup>6</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Priyanka *et al* bahwa *breastcare* menggunakan minyak zaitun lebih berpengaruh dalam mengatasi pembengkakan dan nyeri payudara dibandingkan hanya dilakukan *breastcare* saja.<sup>9</sup>

Pada kasus yang ditemukan oleh pengkaji, bahwa ibu menyusui tersebut mengalami masalah pada payudara. Dari data subjektif diketahui bahwa ibu mengeluh nyeri pada payudara dan terasa kencang serta ibu mengatakan kadang-kadang menunda menyusui karena bayi sedang tidur dan tidak pernah melakukan perah ASI, yang artinya terjadi pengosongan ASI yang tidak sempurna. Pada saat dilakukan evaluasi posisi menyusui kurang tepat. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ratnawati, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembengkakan payudara antara lain ASI tidak segera keluar, terlambat menyusui, nyeri saat menyusui, *inverted nipple* sehingga bayi mengalami kesulitan menghisap, posisi menyusui yang kurang benar, kurangnya dukungan dari keluarga, stres peran baru.<sup>10</sup>

Dari data objektif diketahui bahwa payudara ibu teraba bagian keras, pembengkakan pada kedua payudara, terdapat nyeri tekan, tidak ada benjolan, tidak ada kemerahan, ASI keluar dari payudara kanan dan kiri, tidak teraba adanya pembesaran kelenjar getah bening axilla. Dari data subjektif dan objektif dapat disimpulkan bahwa ibu mengalami masalah pembengkakan pada payudara. Sesuai dengan teori Cunningham (2013) dalam kutipan Zuhana (2017) bahwa Pembengkakan payudara atau disebut dengan bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. payudara akan terasa sakit, nyeri pada perabaan, tegang, bengkak yang terjadi pada hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan<sup>11</sup>

Pada kasus ini, pengkaji memberikan intervensi *breast care* dengan menggunakan minyak zaitun yang dilakukan 2x sehari (pagi dan sore) dengan durasi 10-15 menit selama 7 hari. Didukung dengan penelitian yang

dilakukan oleh Ann M *et al* (2016) bahwa *Therapeutic Breast Massage in Lactation* (TBML) dapat mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara. Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan Priyanka *et al* (2019), bahwa pijat payudara menggunakan minyak zaitun terbukti efektif untuk mengatasi pembengkakan dan nyeri payudara selama ibu berada pada masa postnatal.<sup>9</sup>

Sebelum melakukan intervensi, pengkaji melakukan penilaian pembengkakan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES) atau *Humanick Scale* dengan skor 5. Sesuai dengan *Humanick Scale* bahwa skoring 1 jika payudara lunak, tidak ada perubahan; skor 2 terdapat perubahan pada payudara; skor 3 payudara terasa keras; skor 4 payudara terasa keras dan mulai merasa nyeri; skor 5 payudara terasa keras dan nyeri; skor 6 payudara terasa sangat keras dan sangat nyeri. Serta penilaian nyeri payudara menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skor 4 dalam kategori nyeri sedang. Sesuai dengan kategori *Numeric Rating Scale* sebagai berikut tidak nyeri (skor 0), nyeri ringan (skor 1-3), nyeri sedang (skor 4-6), dan nyeri berat (skor 7-10).

Pada hari ke-8 tanggal 19 juni 2021, dilakukan penilaian kembali dengan skor SPES yaitu 1 (payudara lunak dan tidak ada perubahan) dan skor NRS yaitu 0 (tidak nyeri). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *breast care* dengan menggunakan minyak zaitun dapat menurunkan tingkat pembengkakan dan nyeri payudara yang dialami ini selama masa menyusui.

Jika dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya pembengkakan payudara pada kasus tersebut, selain menyarankan ibu untuk melakukan *breast care* dirumah pengkaji menyarankan ibu untuk memperbaiki posisi menyusui yang telah diajarkan, tidak menunda untuk menyusui bayinya (*on demand*), dan segera mengosongkan payudara jika

terasa penuh baik disusui langsung ke bayi maupun diperah.

## SIMPULAN

Berdasarkan laporan intervensi yang dilakukan pada tanggal 12 – 20 Juni 2021 mengenai pengaruh *breastcare* terhadap pembengkakan payudara pada salah satu ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Cipamokolan Tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa *breastcare* atau perawatan payudara menggunakan minyak zaitun sangat berpengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing stase dan pembimbing publikasi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan *evidence based case report* ini.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Wulandari SR, Handayani S. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Gosyen Publisng; 2018.
2. Hanifah SA, Astuti S, Susanti AI. Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui Tidak Memberikan Asi Eksklusif Di Desa Cikeruh Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2015. *J Sist Kesehat*. 2017;3(1):38-43. doi:10.24198/jsk.v3i1.13960
3. Wahyuni D, Lanny V, Sunarsih T. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Salemba Medika; 2011.
4. Gustirini R. Perawatan Payudara untuk Mencegah Bendungan ASI pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care J*. 2021;2(1):9-14.
5. Gustirini R, Anggraini IA. Combination Of Breast Care And Oxytocin Massage Of Breastfeeding Mothers In Infant Weight Gain. *J Kesehat Prima*. 2020;14(1):24. doi:10.32807/jkp.v14i1.287
6. Ghanbari R, Anwar F, Alkharfy KM, Gilani AH, Saari N. *Valuable*

- Nutrients and Functional Bioactives in Different Parts of Olive (Olea Europaea L.)-A Review*. Vol 13.; 2012. doi:10.3390/ijms13033291
7. Dewi DNS, Manggasa DD, Agusrianto A, Suharto VF. Penerapan Swedish Massase dengan Menggunakan Minyak Zaitun terhadap Risiko Kerusakan Integritas Kulit pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Kasus Stroke. *Poltekita J Ilmu Kesehat*. 2020;14(2):134-140. doi:10.33860/jik.v14i2.224
  8. Witt AM, Bolman M, Kredit S, Vanic A. Therapeutic Breast Massage in Lactation for the Management of Engorgement, Plugged Ducts, and Mastitis. *J Hum Lact*. 2016;32(1):123-131. doi:10.1177/0890334415619439
  9. Chaudhary P. A Study to Assess the Effectiveness of Olive Oil Massage in Reducing Breast Engorgement and Pain among Postnatal Mothers with LSCS Admitted in Selected Hospital at Meerut. *Int J Nurs Midwifery Res*. 2020;6(4):13-21. doi:10.24321/2455.9318.201927
  10. Ratnawati E. *Keperawatan Komunitas*. TMI; 2017.
  11. Zuhana N. Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) dengan Perawatan Payudara dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement). *J Ilm Bidan*. 2017;2(2):51-56.