

PENYULUHAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS

Yuli Suryanti¹, Rispa Rizkia²

^{1,2} Program Studi D III Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: yulisuryanti21@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu nifas tentang perawatan payudara pada ibu nifas di BPM Sri Nirmala Palembang. Pentingnya pengetahuan bagi ibu setelah melahirkan untuk merawat payudara khususnya ibu primipara karena belum ada pengalaman yang pernah mereka alami atau rasakan setelah melahirkan. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu faktor penyebab minimnya perawatan diri setelah melahirkan karena merasa bingung dan kurang percaya diri. Perawatan payudara penting untuk produksi ASI dengan dilakukan perawatan payudara maka produksi ASI tetap terjaga dan bisa menghindarkan penyebab dari peradangan payudara, seperti bendungan ASI, mastitis dan lain sebagainya. Penyuluhan ini menggunakan bahasa yang mudah di mengerti dan dipahami dalam penyampaian materi dan pesan mengenai perawatan payudara. Media yang digunakan yaitu video tentang perawatan payudara. Kesimpulan dalam kegiatan ini tentang penyuluhan perawatan payudara pada ibu nifas berhubungan dengan pembengkakan payudara yang dapat menyebabkan terjadinya bendungan ASI.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Nifas

Abstract

This counseling aims to provide knowledge to postpartum mothers about breast care for postpartum women at BPM Sri Nirmala Palembang. The importance of knowledge for mothers after giving birth to care for their breasts, especially primiparous mothers because they have not had any experience after giving birth. Lack of knowledge is one of the factors causing the lack of self-care after giving birth because they feel confused and lack confidence. Breast care is important for breast milk production. With breast care, breast milk production is maintained and can avoid causes of breast inflammation, such as breast milk dams, mastitis and so on. This counseling uses language that is easy to understand and is understood in the delivery of materials and messages about breast care. The media used is a video about breast care. The conclusion in this activity about breast care counseling for postpartum mothers is related to breast swelling which can cause breast milk dams.

Keywords: Breast Care, Postpartum

PENDAHULUAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di BPM Sri Nirmala Palembang dengan tujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara akibat dari bendungan ASI. Perawatan payudara merupakan cara yang dilakukan untuk mencegah masalah yang sering muncul pada saat menyusui. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Perawatan payudara dilakukan sedini mungkin untuk menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, supaya tidak mudah lecet, tidak terjadi pembengkakan payudara, memperbanyak produksi ASI dan mengetahui adanya kelainan. (Anggraini, 2020) Selain perawatan payudara asupan nutrisi juga tidak kalah penting untuk memperlancar produksi ASI seperti karbohidrat, protein, vitamin dan lemak. (Suryanti et al., 2021)

Bendungan ASI akan mempengaruhi keberhasilan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. ASI tidak segera dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan bendungan ASI pada payudara akibat dari terlambat menyusukan pada bayi, teknik menyusui yang salah, pembatasan waktu menyusui, putting susu tenggelam, putting susu lecet. Masalah pemberian ASI menjadi salah satu faktor akibat kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI yang belum keluar pada hari pertama setelah melahirkan sehingga ibu memberikan susu formula, masalah yang sering terjadi pada payudara seperti putting susu terbenam, putting susu lecet sehingga mengakibatkan payudara menjadi bengkak. Tanda gejala terjadinya bendungan ASI adalah suhu tubuh meningkat sampai 38°C, dan payudara bengkak.

Perawatan payudara merupakan tindakan yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kebersihan dan kesehatan payudara, perawatan payudara dilakukan khususnya pada ibu pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mencegah proses keluarnya ASI. Selain itu, hormon juga sangat berperan penting dalam produksi ASI yaitu hormone prolactin dan oksitosin.(Astarani et al., 2019)

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang. Pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang. (Apriani, 2021) Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019 jumlah ibu nifas berjumlah 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah 27.518 orang (81,85%).(Hartati et al., 2018)

Berdasarkan penelitian Maryati dan Indah Puspita Sari, di Indonesia angka kejadian bendungan ASI pada ibu nifas berkisar antara 10-20% dari populasi ibu nifas.(Maryati & Sari, 2018) Perawatan payudara dan puting sangat penting dalam proses laktasi. Ke dua perawatan ini seringkali menjadi “penyelamat” bagi ibu dalam melewati masa-masa awal menyusui yang kadang terasa sangat berat. Misalnya jika terjadi puting lecet, seringkali lecetnya ringan saja. Awal yang baik niscaya membuat proses selanjutnya berjalan dengan baik pula.(Apriani, 2021)

METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa kegiatan penyuluhan dengan pengumpulan data tentang perawatan payudara pada ibu nifas dengan metode observasi kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi hasil kegiatan. Untuk tahapan yang pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti laptop, LCD, PPT, tahapan kedua yaitu jalannya kegiatan pada saat penyuluhan dan tahapan ketiga yaitu mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menanyakan kembali kepada ibu mengenai materi penyuluhan yaitu perawatan payudara dan tujuan dari perawatan payudara. Ada dua macam evaluasi, pertama evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan ibu tentang pentingnya perawatan payudara, sedangkan evaluasi objektif dengan menanyakan kembali materi penyuluhan tentang perawatan payudara. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu nifas di BPM Hj. Sri Nirmala Palembang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Laptop, PPT dan LCD. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu yaitu pada tanggal 17 Maret 2022 di BPM Hj. Sri Nirmala Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di BPM Hj. Sri Nirmala Palembang dengan sasaran objek penyuluhan perawatan payudara pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi oleh ibu nifas pada saat penyuluhan. Penyuluhan ini menggunakan media LCD, Laptop dan PPT yang memiliki keuntungan dan kemudahan dalam mengembangkan bahan dan mempermudah dalam penyampaian materi. Berikut ini adalah hasil dari pembahasan dalam penyuluhan perawatan payudara di BPM Hj. Sri Nirmala Palembang :

A. Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan dan media yang digunakan sebagai berikut :

1. Menyiapkan daftar hadir, LCD, Laptop, PPT
2. Persiapan materi
3. Menyiapkan cucu tangan dan memakai masker
4. Membuat rencana agar ibu nifas di BPM Hj. Sri Nirmala dapat mengikuti penyuluhan dengan baik

Penyuluhan ini dilakukan dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta dapat melakukan perawatan payudara secara mandiri. Dengan demikian penyuluhan dilakukan semaksimal mungkin dalam memberikan pengetahuan tentang perawatan payudara dan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang pandemi.

B. Tahap Pelaksanaan

Hal utama dalam tahap pelaksanaan kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI di BPM Hj. Sri Nirmala Palembang. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI.



Gambar 1. Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu : penyuluh memberikan materi tentang perawatan payudara dengan bantuan media LCD, leptop dan PPT. pada bagian ini menjelaskan tentang :

- a. Pengertian perawatan payudara
- b. Manfaat perawatan payudara
- c. Bendungan ASI

Kedua, penyuluh memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang perawatan payudara pada ibu nifas dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Membaca buku referensi mengenai perawatan payudara
- b. Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan
- c. Menggunakan media social untuk mengetahui hal-hal mengenai perawatan payudara.

Berdasarkan penjelasan materi diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan antusias ibu dalam mengikuti penyuluhan kegiatan ini dengan mempraktikan secara langsung perawatan payudara.

C. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap ini masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan ini karena masih banyak ibu-ibu yang belum sepenuhnya bias mempraktikan perawatan payudara secara mandiri maka dari itu perlu adanya perubahan dengan merubah kebiasaan untuk membersihkan payudara. Berikut ini hal yang dilakukan dalam penyuluhan ini yaitu sebagai berikut :

1. Sistem penyuluhan yang berkala untuk mempraktikan perawatan payudara
2. Ibu-ibu harus berperan aktif dalam penyuluhan perawatan payudara dengan berkonsultasi dengan bidan atau tenaga kesehatan lainnya
3. Dukungan suami dan keluarga perlu untuk ibu dalam melakukan perawatan payudara
4. Ibu-ibu diharapkan untuk mencari informasi mengenai perawatan payudara dengan banyak membaca buku mengenai perawatan payudara
5. Peran toko masyarakat dalam kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara

Dengan demikian kegiatan penyuluhan ini yang dilakukan di BPM Hj. Sri Nirmala Palembang diharapkan dapat memberikan informasi perawatan payudara dan ibu-ibu dapat mempraktikan secara langsung. Dalam hal ini peran penting dukungan keluarga seperti suami

dan toko masyarakat untuk memberikan informasi pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, putting susu lecet dan mastitis.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu nifas dan menyusui. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : Pemaparan materi dan konseling mengenai perawatan payudara pada ibu nifas, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan berkala dan kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya perawatan payudara untuk mencegah terjadinya bendungan ASI khususnya ibu-ibu nifas dan menyusui dan diharapkan juga ibu dapat mempraktekan perawatan payudara secara mandiri dirumah. Dalam hal ini pentingnya dukungan dari keluarga dan para tokoh masyarakat untuk mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) Stikes Mitra Adiguna yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Masyarakat BPM Hj. Sri Nirmala Palembang (3) Tokoh masyarakat BPM Hj. Sri Nirmala Palembang (4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. H. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Ny. M Dengan Bendungan Asi Di Wilayah Puskesmas Karang Taliwang. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Asidi*.
- Apriani, S. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. *Jurnal Medika Utama*, 02(02), 439–447.
- Astarani, K., Idris, D. N., Trisnawati, N. K., Sestiliani, F., Sholeha, S. N., Sucipto, E., Izah, N., Katuuk, M., Damanik, V. A., Sofyan, K. Silvana, Kumalasari, I., Manuba, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., Kemenkes Ri, Astutik, R. Y., Badung, R. K., Mukarramah, S., Rahmi, J., Romlah, S. N., ... Kusharini, Setyaningsih, Sri S. (2019). Keperawatan Maternitas Dan Anak (Aplikasi Pijat Oksitosin Untuk Kecukupan Asi). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidakefektifan Pemberian Asi Di Rs Panti Waluya Sawahan*, 6(1), 114 Halaman. Dwikusharini20@gmail.com www.Dinkesjatengprov.Go.Id
- Hartati, D., Yulizar, & Turiyani. (2018). Hubungan Posisi Menyusui, Kelainan Puting Susu, Perawatan Payudara Terhadap Terjadinya Bendungan Asi Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyuasin. 31–39.
- Maryati, & Sari, I. P. (2018). Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Antara Kebidanan*, 1.
- Suryanti, Y., Restianda, L., & Arzella, S. (2021). Penyuluhan Konseling Mitos Dan Fakta Masa Nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 418–423. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1856>