

## PELATIHAN PERAWATAN PAYUDARA BAGI IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN LAKTASI DI DESA PURWODADI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULIOREJO KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERDANG

Sri Siswati<sup>1</sup>, Dina Indarsita<sup>2</sup>, Juliandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
*e-mail*: srisiswati1960@gmail.com <sup>1</sup> dindarsita@gmail.com <sup>2</sup>

### Abstrak

Perawatan Payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial produksi ASI (Air Susu Ibu) yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil. Lokasi Pengabdian adalah Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang dengan sasaran adalah ibu-ibu hamil. Hasil pengabdian kepada masyarakat : Sebelum dilakukan pelatihan Perawatan Payudara dari 40 responden ada 26 responden berpengetahuan baik tentang Perawatan Payudara dan 14 responden berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan pelatihan Perawatan Payudara dari 40 responden ada 35 responden berpengetahuan baik tentang Perawatan Payudara dan 5 responden berpengetahuan kurang. Kesimpulan : Pengetahuan ibu hamil di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang mengenai Perawatan Payudara bertambah baik Saran : Diharapkan ibu hamil semakin rajin membaca leaflet yang dibagi ataupun informasi dari pelayanan kesehatan tentang Perawatan Payudara, sering mendemonstrasikan ulang Perawatan Payudara untuk persiapan laktasi / menyusui, berkoordinasi dengan kader tentang teknik Perawatan Payudara

**Kata kunci** : Perawatan Payudara, Persiapan Laktasi

### Abstract

Breast care is one of the important parts that must be considered in preparation for breastfeeding later, this is because the breast is an essential organ for the production of breast milk, which is the staple food of newborns, so care must be taken as early as possible. In increasing breastfeeding for babies, mothers need help and information and support to take care of the breasts during pregnancy to prepare breast milk at the time of delivery so as to increase confidence that they can breastfeed their babies well and know the functions and benefits of breast care during pregnancy. The location of the service is Purwodadi Village, the working area of the Mulioorejo Health Center, Sunggal District, Deli Serdang Regency with the target being pregnant women. The results of community service: Before the Breast Care training was carried out, from 40 respondents there were 26 respondents with good knowledge of Breast Care and 14 respondents with less knowledge. After the Breast Care training was conducted, from 40 respondents there were 35 respondents who had good knowledge about Breast Care and 5 respondents had less knowledge. Conclusion: Knowledge of pregnant women in Purwodadi Village, the working area of the Mulioorejo Health Center, Sunggal District, Deli Serdang Regency regarding Breast Care is getting better Suggestion: It is hoped that pregnant women will be more diligent in reading leaflets that are shared or information from health services about Breast Care, often re-demonstrating Breast Care for lactation / breastfeeding preparation, coordinating with cadres about Breast Care techniques

**Keywords**: Breast Care, Preparation For Lactation

## PENDAHULUAN

Payudara adalah organ reproduksi wanita dan pada masa laktasi akan mengeluarkan air susu. Banyak yang tidak mengetahui apa saja yang harus dilakukan terhadap kesehatan payudara (Saryono dan Pramitasari, 2009). Perawatan payudara selama kehamilan adalah merupakan bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian air susu ibu. Banyak ibu yang mengeluh bayinya tidak mau menyusui, biasanya ini disebabkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang masuk atau posisi menyusui yang salah. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil (Nurhati, 2009). Tidak sedikit calon ibu hamil yang mengabaikan perawatan payudara saat hamil, baik itu karena malas atau mungkin belum mengetahui manfaat merawat payudara akan berpengaruh saat menyusui (Nugroho, 2014).

Perawatan payudara selama hamil (*Prenatal Breast Care*) adalah perlakuan yang diberikan kepada payudara untuk persiapan menyusui dengan tujuan memudahkan bayi menghisap ASI, untuk menjaga kesehatan payudara, sehingga mencegah gangguan yang bisa timbul selama menyusui (Manuaba, 2010). Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Sebagian besar para ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara karena kurangnya pengetahuan dalam perawatan payudara itu sendiri, Kurangnya informasi tentang perawatan payudara seperti puting susu tidak menonjol, atau datar, karena keadaan buah dada khususnya puting susu merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan proses laktasi, kurangnya kesadaran para ibu akan pentingnya perawatan payudara selama kehamilan, tidak adanya dukungan dari keluarga untuk melakukan perawatan payudara sejak masa kehamilan, dan belum diberikannya pendidikan kesehatan oleh petugas kesehatan tentang perawatan payudara selama kehamilan. Ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan dari segala pihak agar merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil. Selama kehamilan payudara akan membengkak dan daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap. Keadaan payudara yang bengkak ini, payudara menjadi mudah teriritasi bahkan mudah luka. Ibu-ibu hamil tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (*breast care*) yang tepat dan benar. Ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan dan perawatan tersebut hanya dilakukan pasca persalinan, maka akan menimbulkan beberapa permasalahan, seperti puting susu tenggelam sehingga bayi sulit menghisap, ASI tidak keluar, produksi ASI sedikit dan tidak cukup dikonsumsi bayi, dan payudara kotor (Rahayu, 2012). Beberapa permasalahan yang timbul pada ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan tersebut, dapat mengakibatkan bayi tidak mau menyusui atau tidak mendapatkan ASI yang maksimal dari ibunya. Keadaan ini akan mengakibatkan kebutuhan gizi bayi tidak akan terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit, bahkan mengalami kematian (Saryono dan Pramitasari, 2009).

Berdasarkan data dari Puskesmas Mulioejo yang ada di wilayah Kabupaten Deli Serdang dimana wilayah kerjanya sebanyak 7 desa, pencapaian program KIA tahun 2018, kunjungan antenatal (K1) 84,9% (K4) 55,1% dan Linakes 80,9% dari data tersebut menunjukkan bahwa selama pencapaian K4 di Puskesmas Mulioejo belum mencapai target. Data kematian ibu untuk Puskesmas Mulioejo dalam kurun waktu 4 tahun terakhir (2014-2018) tidak ada kematian, kematian bayi pada tahun 2017 terdapat 5 kasus, tahun 2018 terdapat 7 kasus, dengan penyebab kematian karena BBLR dan Asfiksia (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, 2018).

Hasil Penelitian Sri Siswati dan Johani Dewita Nasution Tahun 2021 diketahui bahwa Pelaksanaan *pregnancy class* di Puskesmas Mulioejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020 berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai Kesehatan Ibu dan Anak dilihat dengan adanya kenaikan yang signifikan pada nilai rata-rata dan Setelah dilakukan *pregnancy class* rata-rata skor pengetahuan naik sebanyak 47,8 (skala 0-56), rata-rata keterampilan naik sebesar 95,7 (skala 0-104), sedangkan rata-rata pada satu bulan sesudah mengikuti *pregnancy*

*class* untuk pengetahuan turun dibanding setelah pelatihan yaitu 47,2 (skala 0-56), rata-rata keterampilan 93,3 (skala 0-104).

Hasil Penelitian Sri Siswati dan Johani Dewita Nasution Tahun 2021 menunjukkan bahwa ada 26 (74,3%) ibu hamil yang memperoleh Informasi Pengetahuan KIA Dan Sumber Informasi Di Puskesmas tentang Perawatan kehamilan. Harapan Pengabdian ibu hamil tersebut dapat melakukan perawatan payudara secara mandiri.

Hasil uji statistik Penelitian Syull K Adam 2016 menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara perawatan payudara pada masa kehamilan dengan pemberian ASI Eksklusif di RSU Bethesda GMIM Tomohon dengan nilai  $p=0.001 < (0.05)$

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian guna menambah pengetahuan dan ketrampilan tentang Perawatan Payudara Bagi ibu Hamil Untuk Persiapan Laktasi pada ibu hamil di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

Permasalahan mitra pada masyarakat di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang adalah

1. Pengetahuan ibu hamil di Desa Purwodadi mengenai Perawatan payudara masih rendah.
2. Ada 9 (25,7%) ibu hamil yang memperoleh Informasi Pengetahuan KIA Dan Sumber Informasi Di Puskesmas tentang Perawatan kehamilan.
3. Belum terlaksananya secara rutin kegiatan Perawatan payudara kepada Ibu hamil di Desa Purwodadi.

Adapun target dan luaran pada mitra di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang adalah

1. Memberikan edukasi (pendidikan kesehatan) tentang Perawatan Payudara.
2. Mengukur Pengetahuan Ibu hamil tentang Perawatan Payudara sebelum dilakukan Tindakan Perawatan Payudara.
3. Melakukan pelaksanaan demonstrasi Perawatan Payudara
4. Menyarankan tentang Perawatan Payudara untuk persiapan laktasi pada ibu hamil

Adapun luaran dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah

- a. Jurnal Pengabdian Masyarakat
- b. Leaflet
- c. Laporan Kegiatan Pengabdian

## METODE

Sebanyak 40 orang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 20 orang dengan satu orang pengabdian, dengan metode pengabdian yaitu :

- a. Tahap pengenalan dengan Ibu Hamil untuk menyampaikan kegiatan
- b. Melaksanakan pemberian pengetahuan (Pendidikan Kesehatan) tentang Perawatan Payudara pada Ibu hamil
- c. Melakukan pelatihan Tindakan Perawatan Payudara
- d. Pembagian leaflet yang berisi foto-foto Perawatan Payudara

Rancangan Evaluasi

1. Bertambahnya pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara.
2. Terselenggaranya edukasi tentang Perawatan Payudara dalam upaya Persiapan Laktasi
3. Tersedianya leaflet tentang Tindakan Perawatan Perawatan Payudara.
4. Antusias Ibu hamil diharapkan meningkat untuk melaksanakan Perawatan Payudara

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pengabdian kepada masyarakat adalah

1. Sebelum dilakukan pelatihan Perawatan Payudara dari 40 responden ada 26 responden berpengetahuan baik tentang Perawatan Payudara dan 14 responden berpengetahuan kurang.
2. Setelah dilakukan pelatihan Perawatan Payudara dari 40 responden ada 35 responden berpengetahuan baik tentang Perawatan Payudara dan 5 responden berpengetahuan kurang.

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara di Desa Purwodadi Sunggal  
Kabupaten Deli Serdang

No.	Pelatihan	Pengetahuan				Ket	
		Baik		Kurang			
1	Sebelum pelatihan	26	65 %	14	35,5%	40	100%
2	Sesudah Pelatihan	35	87,5%	5	12,5 %	40	100%

1. Pelatihan Perawatan Payudara telah dilakukan kepada Ibu Hamil di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.
  - a. Sebelum dilakukan pelatihan Perawatan Payudara, ada 19 orang yang mengatakan perawatan payudara agar puting susu saya lentur, 25 orang yang mengatakan Perawatan payudara dilakukan untuk mengetahui kelainan pada puting susu
  - b. Setelah pelatihan Perawatan Payudara, semua ibu hamil mengatakan perawatan payudara agar puting susu saya lentur dan untuk mengetahui kelainan pada puting susu
2. Dengan adanya pelatihan Perawatan Payudara diharapkan kader ikut memfasilitasi ibu hamil dalam hal Perawatan Payudara.

### SIMPULAN

1. Pengetahuan ibu hamil di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang mengenai Perawatan Payudara bertambah baik
2. Ibu Hamil di Desa Purwodadi wilayah kerja Puskesmas Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang sudah dilatih tentang Perawatan Payudara untuk persiapan Laktasi/ menyusui.
3. Dengan dilatihnya ibu hamil tentang Perawatan Payudara untuk persiapan laktasi dan diharapkan dapat melakukannya secara mandiri ketika akan laktasi/ menyusui.

### SARAN

Adapun saran yang pengabdian tawarkan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan ibu hamil semakin rajin membaca leaflet yang dibagi ataupun informasi dari pelayanan kesehatan tentang Perawatan Payudara
2. Diharapkan ibu hamil sering mendemonstrasikan ulang Perawatan Payudara untuk persiapan laktasi / menyusui
3. Diharapkan ibu hamil berkoordinasi dengan kader tentang teknik Perawatan Payudara

### UCAPAN TERIMA KASIH

- a. Kepada Kepala Desa Purwodadi Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik dan lancar
- b. Kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian ini

### DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani, 2015. *Inisiasi Menyusu Dini*, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi
- Anwar. 2005. *Cara Perawatan Payudara*. Jakarta: Salemba Medika.
- Atikah Proverawati, Siti Asfuh. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Chairanisa Anwar, Fauziah Andika, Eva Rosdiana, Soviawati 2021 *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Aceh Besar Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 7 No. 1 April 2021 Universitas Ubudiyah Indonesia*
- Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang*
- Depkes RI, 2016. *Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Depkes RI. 2014. *Program Safe Motherhood di Indonesia*, Departemen Kesehatan, Jakarta.
- Elvina, 2020. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Terhadap Sikap Perawatan Payudara Saat Kehamilan Di Puskesmas XIII Koto Kampar Tahun 2018 Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan Vol. 4, No. 1, April 2020: Hlm 187-192*

- Hastuti,dkk.2011 *EfektifitasPelatihanKelasIbuHamilUntukMeningkatkan Pengetahuan, Sikap, Keterampilan Dan Kunjungan AntenatalCare*.Journal Suara Forikes
- Indrasari, N. (2016) *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara* Jurnal Keperawatan Sai Betik, Volume XII, No. 1, April 2016
- Nugroho, T., dkk. (2014). Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3). Yogyakarta : Nuha Medika
- Nurhati, M. (2009). *Kehamilan dan Persiapan Persalinan*. jakarta : Garamond
- Melltyna. 2003. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo. 2005. *Ilmu Kandungan*. . Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, N. E. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuandengan Perilaku Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara di Poli Kandungan RSUD Dr. Harjono Ponorogo*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Presiden Republik Indonesia. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Presiden RI: Jakarta.2012
- Saleha S. 2009 *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Saryono dan Pramitasari, R.D. (2009). *Perawatan Payudara*. Jogjakarta : Mitra Cendikia Offset, 57-78.
- SDKI. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: BPS, BKKBN, Kemenkes; 2018.
- Sri Siswati, Johani Dewita Nasution.2021 *Pengaruh Pregnancy Class Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Tentang Kesehatan Ibu Dan Anak (Kia) Di Puskesmas Mulioarjo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang* Hasil Penelitian BOPTN Poltekkes Kemenkes Medan
- Sulistyowati A et al. 2017 *Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Di Rsu Jasem, Sidoarjo* Jurnal Nurse and Health 2017 Desember; 6 (2) : 40-43 <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/jnh/>
- Suririnah, 2008. *Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Syull K Adam, dkk 2016 *Perawatan Payudara Pada Masa Kehamilan Dan Pemberian Asi Eksklusif* Jurnal Ilmiah Bidan Volume 4 Nomor 2. Juli – Desember 2016
- World Health Organization (WHO). 2016.