

PENDEKATAN EDUKATIF PADA IBU TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA MASA NIFAS

Epi Satria¹, Novi Maya Sari², Afrah Diba Faisal³

¹Sekolah Kesehatan Indonesia, Padang, Indonesia

^{2,3}Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

82episatria@gmail.com

Abstrak: Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Tujuan dari kegiatan ini adalah supaya semua nifas di Puskesmas Padang pasir mengetahui perawatan payudara selama masa nifas. Agar produksi asi pada ibu nifas lancar.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perawatan Payudara Pada Masa Nifas.

Abstract: *During the puerperium breast care is a very important action to care for the breast especially to facilitate the release of milk. Breast care is very important during pregnancy until breastfeeding. This is because the breast is the only producer of breast milk which is the staple food for newborns, so it must be done as early as possible. The purpose of this activity is so that all postpartum women at the Padang Pasir Health Center know about virgin breasts during the postpartum period. So that the production of breast milk in postpartum mothers smoothly*

Keywords: *Knowledge, Breast Care During Puerperal Period*

Pendahuluan

Pasca melahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama enam minggu atau 40 hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali kekeadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hami sampai masa menyusui. Ha lini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Dimana tujuan perawatan payudara setelah melahirkan, salah satunya untuk meningkat kanproduksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. (Prawita, A. A., & Salima, M. (2018).

Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benarmerupakan sarana yang diandalkan untuk membangun SDM yang berkualitas. Selain itu dalam proses menyusui yang benar, bayi akan mendapatkan perkembangan jasmani, emosi dan spiritual yang baik dalam kehidupannya. Air susu yang pertama kali dikeluarkan -bahan yang berguna bagi bayi dan bias menjaga kekebalanbayi. (Saleha, S. 2009). Agar produksi ASI pada ibu nifas lancer makad iperlukan berbaga iperawatan diantaranya perawatan payudara. Perawatan payudara adalah

suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran asi (Dewi, V.N.L & Tri, S. 2011).

Metode

Metode yang dilakukan pada kegiatan peningkatan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara berupa curhat pendapat, pemutaran video dan demonstrasi dan praktek dengan tahap kegiatan :

Tahap Pertama

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun bersama tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

Tahap Kedua

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh ibu hamil sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas puskesmas juga akan bertindak sebagai fasilitator

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema "Perawatan Payudara Pada Masa Nifas" dilaksanakan pada tanggal 8 September 2022 di Puskesmas Padang Pasir. Peserta yang hadir mengikuti penyuluhan yang berjumlah 12 orang. Peserta penyuluhan juga antusias menjawab pertanyaan dari penyaji. Materi yang diberikan pada ibu nifas adalah penting ASI Eksklusif dan perawatan payudara. Dalam pelaksanaannya materi yang diberikan difokuskan pada pengertian perawatan payudara pada masa nifas. Merawat payudara ketika memberikan ASI membuat aktivitas menyusui bisa dilakukan dengan nyaman, lancar, dan tanpa rasa sakit. Ketahui cara merawat payudara terutama pada masa nifas agar Busui (ibu menyusui) terhindar dari beragam keluhan yang dapat muncul ketika menyusui. Perawatan payudara (BREAST CARE) terdiri atas breast massage (pijat payudara), merawat payudara ketika menyusui, dan merawat payudara usai menyusui. Safitri, I., Ariana, S., & Wijayanti, A.C. (2018)

Pijat Payudara (Breast Massage)

- Kompres puting susu dengan kapas yang telah diberi minyak selama 3-5 menit

- Bersihkan dan tariklah puting susu yang keluar
- Gunakan ujung-ujung jari untuk mengetuk-ngetuk sekeliling puting susu
- Kedua tangan diberi minyak kelapa dan diletakan diantara kedua payudara
- Pengurutan dimulai dari atas, samping, ke telapak tangan kiri, ke arah sisi kiri, telapak tangan kanan ke arah sisi kanan
- Diteruskan kebawah, samping, lalu melintang, telapak tangan mengurut kedepan kemudian dilepas dari kedua payudara.
- Telapak tangan kanan kiri menopang payudara kiri, lalu jari-jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara ke arah puting susu
- Telapak tangan kanan menopang payudara dan tangan lainnya memegang dan mengurut payudara dari arah pangkal ke arah puting susu.

Merawat Payudara Ketika Menyusui

- Pelajari bagaimana memosisikan Si Kecil dan mulutnya dengan benar ketika menyusui. Pastikan mulut Si Kecil mencakup sebagian besar areola (area gelap di sekitar puting) ibu, jangan hanya puting. Jika posisi mulut Si Kecil benar, ibu pun akan merasa nyaman dan tidak pegal. Posisi mulut yang tepat juga membantu mencegah puting terasa sakit dan melancarkan proses menyusui.
- Cobalah posisi menyusui yang berbeda. Ada beberapa posisi menyusui yang dapat ibu coba. Temukan posisi terbaik untuk ibu dan Si Kecil. Minta saran dokter atau bidan tentang cara menggendong dan menyusui bayi dengan benar.
- Cegah Si Kecil agar tidak menggigit puting. Pada usia 3-4 bulan, gigi pada bayi mungkin sedang mulai tumbuh. Untuk mencegah agar puting tidak digigit, hentikan isapan ASI setelah Si Kecil selesai menyusui atau ketika tertidur. Untuk menghentikan isapan ASI, selipkan jari Anda ke sisi mulut Si Kecil.
- Menyusui Si Kecil secara teratur, setiap 2-3 jam. Ibu mungkin perlu membangunkan Si Kecil pada malam hari untuk memberinya ASI. Bayi harus menyusu dari kedua payudara sama banyaknya selama sehari. Jika pada jam 8 Si Kecil menyusu dari payudara kanan, maka pada jam 10 tawarkan payudara kiri ibu.
- Untuk melancarkan aliran ASI, bunda dapat mencoba memberi pijatan payudara atau kompres hangat pada payudara untuk membuka saluran-saluran kelenjar ASI. Untuk nyeri pada payudara, berikan kompres hangat dan dingin secara bergantian untuk mengurangi nyeri.

Merawat Payudara Usai Menyusui

Selain melakukan perawatan saat menyusui, Ibu dapat melanjutkan perawatan usai menyusui dengan beberapa langkah sederhana yang bisa dilakukan ketika Si Kecil sedang tidur, antara lain:

- Bersihkan puting dengan lembut tanpa menggunakan sabun atau sampo hingga bersih. Jangan oleskan alkohol, lotion, atau parfum pada puting. Gunakan salep antibakteri untuk mengatasi puting pecah-pecah.
- Biarkan puting kering dengan sendirinya tanpa perlu dilap.
- Oleskan salep pelembap yang mengandung lanolin pada puting setiap kali selesai menyusui. Ini akan mengurangi rasa sakit atau nyeri dan mencegah puting mengering dan pecah-pecah.
- Sering-seringlah mengganti bantalan payudara (breast pad).
- Jika payudara sakit ketika menyusui, berhenti menyusui secara langsung dan gunakan pompa ASI selama beberapa hari.
- Jika merasa puting Ibu datar atau masuk ke dalam, segera periksakan ke dokter.
- Setiap selesai menyusui, oleskan beberapa tetes ASI pada puting Anda dan biarkan hingga kering. ASI melembapkan dan melindungi puting dari infeksi.
- Selalu memegang payudara dengan tangan yang bersih.



Gambar 1. Saat Penyuluhan

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu nifas pascapersalinan sangat bermanfaat terutama bagi ibu yang baru pertama kali memiliki anak (primipara). Penyuluhan perawatan payudara oleh tenaga kesehatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri setelah melahirkan. Hal ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dan pemberian ASI Eksklusif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada semua pihak yang terlibat terutama kepada pimpinan puskesmas dan bagian staf kesehatan ibu dan anak yang sudah mambantu dan memberi kami izin serta ibu-ibu nifas atas kerjasamanya.

Referensi

- Dewi, V.N.L & Tri, S. 2011. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta Salemba Medika
- Kemenkes, RI .2013. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia
- Mufdlilah, 2017. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia
- Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari, T., Fatonah, S., Rihiantoro, T., Irawan, H., & Ari, S. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post-Partum Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(1), 31–37.
- Permenkes (2019) "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia," *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), hal. 1689–1699.doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Prawita, A. A., & Salima, M. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara di Klinik Pratama Niar Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 133.<https://doi.org/10.33085/jbk.v1i3.3991>
- Qiftiyah, M. (2018). Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindes Permata BundaTuban). *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro*, 8(2), 39–43.
- Rahmi, J., Romlah, S. N., Ramadihina, A. R., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Masda*, 4(1), 49–55.
- Saleha, S. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta : Salemba Medika
- Safitri, I., Ariana, S., & Wijayanti, A.C. (2018). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI. 8(1), 13–19.
- Switaningtyas, W., Harianto, T. and W, R. C. A. (2017) "Hubungan Perawatan Payudara Antenatal Dengan Percepatan Sekresi Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di RSIA MW Malang", *Journal Nursing News*