

PENYULUHAN PERAWATAN PAYUDARA SEBAGAI PERSIAPAN MASA LAKTASI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MUTIARA BARAT TAHUN 2022

Zaitun¹, Salamah², Nurmeliana³

¹Akademi Kebidanan Darul Husada, Sigli, Aceh, Indonesia

^{2,3}Akademi Kebidanan Darul Husada, Sigli, Aceh, Indonesia
zaitunumrah@gmail.com

Abstrak: Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. *Breast care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil dan nifas agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya dan agar mampu mendemonstrasikan perawatan payudara dengan benar secara mandiri di rumah. Adapun metode pengabdian masyarakat ini dengan pendekatan edukatif tentang perawatan payudara pada ibu hamil di Puskesmas Mutiara Barat dalam bentuk ceramah dan tanya jawab perawatan payudara. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar, dapat mendeteksi kelainan kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya dan mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui. Diharapkan setelah dilakukan pendekatan edukatif ibu hamil pengetahuannya semakin meningkat dan mampu mempersiapkan pemberian ASI eksklusif kepada bayinya.

Kata Kunci: penyuluhan, perawatan payudara

Abstract: *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. Breast care aims to maintain the cleanliness of the breast, increase or expedite the release of breast milk. The purpose of this community service is to prepare pregnant and postpartum women to be in good condition when breastfeeding their babies and to be able to demonstrate proper breast care independently at home. The community service method uses an educative approach on breast care for pregnant women at the Mutiara Barat Health Center in the form of lectures and questions and answers on breast care. The results of this community service are maintaining the cleanliness of the breasts, especially the cleanliness of the nipples, flexing and strengthening the nipples so that it is easier for the baby to suckle, stimulating the milk glands so that milk production is abundant and smooth, can detect breast abnormalities early and make efforts to overcome them and preparing the mother's mental (psychological) for breastfeeding. It is hoped that after an educational approach is taken, pregnant women will have more knowledge and be able to prepare for exclusive breastfeeding for their babies.*

Keywords: *Counseling, Breast care*

Pendahuluan

Air susu ibu merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir dimana bertujuan untuk menurunkan angka kematian. Pemberian asi eksklusif dapat meminimalisir banyaknya kasus kurang gizi pada bayi dimasa periode emas tumbuh kembang bayi (Sari & Ernawati 2016). Pada periode antenatal, ibu hamil harus dipersiapkan baik secara fisik maupun psikologis untuk merawat bayinya dan mempersiapkan masa laktasinya. Perawatan antenatal yang baik yaitu dengan memberikan

perhatian yang khusus pada persiapan payudara serta puting susu dalam mengantisipasi permasalahan pemberian ASI pada bayi. Persiapan psikologis ibu untuk menyusui pada saat kehamilan sangat berarti, karena keputusan atau sikap ibu yang positif harus sudah ada pada saat kehamilan atau bahkan jauh sebelumnya. Sikap ibu dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adat kebiasaan atau kepercayaan menyusui di daerah masing-masing, pengalaman menyusui sebelumnya, pengetahuan tentang manfaat ASI dan perawatan payudara, kehamilan diinginkan atau tidak (Manuaba 2014)

Dukungan dari perawat atau petugas kesehatan, teman atau kerabat dekat sangat dibutuhkan terutama pada ibu yang pertama kali hamil. Kesulitan yang dapat timbul selama proses laktasi yaitu puting yang retak-retak, puting yang masuk ke dalam, mastitis infeksi dan laktasi yang tidak memadahi oleh karena banyak sekali masalah yang dapat timbul selama proses menyusui, maka perlu dilakukan perawatan antenatal yang baik karena Air Susu ibu berperan penting untuk membuat bayi sehat dan kuat (Saifuddin 2017). Perawatan payudara bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar – kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan, atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Fatmawati et al., 2019)

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Dimana produksi akan merangsang kelenjar - kelenjar air susu melalui pemijatan (Harahap, 2017). Factor yang menyebabkan seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara karena kurangnya informasi yang didapatkan dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut, malas dan ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan dalam trimester III. Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester tersebut supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui nantinya (Sari & Ernawati 2016). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan untuk menyusui 6 bulan pertama kehidupan bayi secara eksklusif. Karena ASI sangat seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang baru lahir dan merupakan makanan satu-satunya yang dibutuhkan selama 6 bulan. Menurut *World Health Organization* hanya 40 % dari seluruh bayi di dunia mendapat ASI untuk jangka waktu enam bulan. (WHO, 2018).

Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/SK/Menkes/VIII/2004 telah menetapkan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pada ibu di Indonesia. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 cakupan ASI eksklusif 0-6 bulan sebesar 42 %. Sementara itu, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi tahun 2013

cakupan pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan sebesar 54,3%(Survei Demografi Kesehatan Indonesia, 2017)

. Presentase pola menyusui pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia yang diberikan Air Susu Ibu eksklusif sebesar 15,3% (Kemenkes RI, 2019). Cakupan Air Susu Ibu eksklusif di Provinsi aceh tahun 2019 sebesar 54,15% dan cakupan untuk Kabupaten pidie sebesar 65,11% (Dinkes pidie, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Mutiara Barat pada bulan diperoleh data bahwa, cakupan ASI Eksklusif tahun 2017 sebesar 54%, tahun 2018 sebesar 50% dan pada tahun 2019 sebesar 44%. Tujuan dilaksanakan pengabdian berbasis riset adalah : para ibu hamil mampu memahami terkait perawatan payudara yaitu memahami dan mengerti tentang definisi, tujuan dan manfaat, akibat jika tidak dilakukan perawatan payudara.

Metode

1) Tahap Persiapan

Awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada peserta penyuluhan yaitu ibu hamil, baik kontrak waktu dan kesediaan para peserta penyuluhan. Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu pantom breast care, handuk dan air hangat dan untuk penyajian persiapan alat-alat seperti laptop, Liquid crystal display (LCD), layar proyektor, sound system, mikrofon.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pendekatan edukatif tentang breast care ini ibu hamil terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh tim fasilitator yang berupa usia ibu, tingkat pendidikan ibu, pelaksanaan breast care di rumah dan alasan ibu hamil kenapa tidak melakukan breast care di rumah kemudian dilanjutkan penyajian video dan penyuluhan melalui pendekatan edukatif tentang breast care. Tim pengabdian masyarakat memutar video agar mudah dimengerti dan mempraktekkan langsung perawatan payudara (*breast care*) menggunakan manikin/boneka oleh tim pengabdian kepada masyarakat.

3) Evaluasi

Struktur Ibu hamil yang hadir sebanyak 31 orang dengan kategori ibu hamil trimester III. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dalam pelaksanaan pengabdian di Puskesmas Mutiara Barat. Tim juga melibatkan 1 orang mahasiswa untuk membantu tim agar kegiatan pengabdian masyarakat tentang breast care ini berjalan dengan baik. Proses Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan 2 Februari 2022 dari pukul 10.00 s/d 12.05 wib. Metode Evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para ibu hamil melakukan Tanya jawab tentang breast care /perawatan payudara, harapannya agar ibu mampu

mempraktekkan breast care /perawatan payudara di rumah secara mandiri atau anggota keluarga lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan topik Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mutiara Barat, akan diuraikan pada hasil pengabdian masyarakat sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik ibu hamil di di Puskesmas Mutiara Barat

Umur ibu hamil	Frekuensi	Persentase
20-26	8	25,8
27-32	12	38,7
33-38	11	35,5
Pendidikan ibu	Frekuensi	Persentase
SD	5	16,1
SMP	9	29,0
SMA	15	48,4
D3	2	6,5
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
IRT	13	41,9
TANI	16	51,6
PNS	2	6,5
Pelaksanaan perawatan payudara di rumah	Frekuensi	Persentase
Pernah	2	6
Tidak pernah	29	94
Alasan ibu tidak melakukan perawatan payudara	Frekuensi	Persentase
Bekerja	9	29
Tidak Tahu	22	71

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil mayoritas ibu berusia 27-32 tahun yaitu sebanyak 12 responden (38,7%). Karakteristik tingkat pendidikan ibu hamil dan nifas mayoritas SMA sebanyak (48,4%). Karakteristik pelaksanaan perawatan payudara di rumah pada ibu hamil mayoritas tidak pernah melakukan breast care sebanyak (94%). Serta karakteristik alasan ibu tidak melakukan perawatan payudara di rumah pada ibu hamil mayoritas tidak tahu sebanyak 71%. Berdasarkan hasil didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil berpendidikan SMA yang tahap berpikirnya masih pada tahap tahu dan memahami. Pada tahap ini kondisi berpikir ibu masih mudah dipengaruhi oleh orang lain, seperti keluarga dan teman dekatnya. Terlebih lagi adanya sumber informasi yang bisa didapat dari sumber media cetak, elektronik dan tenaga kesehatan yang berpengaruh pada pola pikir ibu atau persepsi ibu tentang perawatan payudara yang berakibat kesalahan pemahaman tentang perawatan payudara (Prawita & Salima, 2018). Perawatan payudara dimasa menyusui sangat

berpengaruh pada proses pemberian ASI. Payudara yang bersih, sehat, terawat dengan baik dapat membantu melancarkan produksi ASI, sehingga pemberian ASI menjadi lebih mudah dan bayi lebih nyaman saat menyusui. Pelaksanaan Breast Care pasca persalinan dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari sesudah bayi dilahirkan. Adanya faktor dari informasi yang salah tentang perawatan payudara dan rasa tidak nyaman atau sakit selama melaksanakan perawatan payudara membuat ibu tidak mau melakukannya (Prawita & Salima, 2018).

Salah satu upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu hamil dan nifas. Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara diantaranya kebersihan pada puting susu agar terhindar dari infeksi karena penumpukan kotoran dan melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu. Pada saat proses menyusui berjalan dengan baik maka akan merangsang kelenjar-kelenjar pada payudara serta merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan kelancaran ASI (Rahmi et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari et al., 2017) didapatkan hasil bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu postpartum. Apabila ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka akan meningkatkan dan menambah volume ASI. Perawatan payudara perlu diperhatikan dalam proses laktasi yang seringkali menjadi solusi bagi ibu nifas, karena pada hari-hari pertama kelahiran merupakan masa penyesuaian yang berat dan seringkali ASI tidak lancar karena pengaruh hormon progesteron.



Gambar 1. Penyuluhan oleh tim pengabmas



Gambar 2. Penjelasan cara perawatan payudara dengan menggunakan media gambar

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa breast care atau perawatan payudara dilakukan guna mempersiapkan ibu hamil dan nifas saat menyusui bayinya. Kelancaran ASI sangat penting dalam memenuhi kebutuhan bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir. ASI mencukupi kebutuhan gizi bayi hingga berusia 6 bulan. Artinya tanpa tambahan makanan apapun, kebutuhan nutrisi bayi sudah tercukupi lewat ASI.

UcapanTerima Kasih

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terimakasih kepada pihak Kebidanan Darul Husada serta LP2M Program Studi Pendidikan Diploma 3 Kebidanan, Kepada Kepala Puskesmas Mutiara Barat, Kepala Desa, beserta ibu hamil yang telah berpartisipasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN ASI IBU POST PARTUM (The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother) Lilis Fatmawati *, Yuanita Syaiful *, Nur Afni Wulansari **
PENDAHULUAN Air Susu Ibu (ASI) Perawatan payudara seb. *Journal of Ners Community*, 10(November), 169–184. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/904/0>
- Harahap, R. A. (2017). Analisis Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Klinik Khadijah Lupuk Pakam. *Jurnal JUMANTIK*, 2(2), 42–53.
- 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., Ramadiahina, A. R., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Masda*, 4(1), 49–55.
- Safitri, I., Ariana, S., & Wijayanti, A. C. (2018). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI. 8(1), 13–19.
- Sari, L., & Ernawati, S. (2016). Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Bina Sehat Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 26. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).26-32](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).26-32)
- 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*.
- Kurniawan, B. (2013) „Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif“, *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. doi: 10.21776/ub.jkb.2013.027.04.11.
- Elvira, D. and Panjaitan, A. (2017) „HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN IBU NIFAS DENGAN SIKAP DALAM MELAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA DI RUMAH SAKIT KARTIKA HUSADA KABUPATEN KUBU RAYA TAHUN 2017“, *Jurnal Kebidanan*.