

PENYULUHAN PENTINGNYA PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DI POLINDES DESA PAKONG KECAMATAN PAKONG KABUPATEN PAMEKASAN

Imaniyah¹, Qurratul A'yun²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura
email: imaniyah238@gmail.com¹, qurratulayun1709@gmail.com²

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 dan nifas di klinik BPM Mariana Binjai dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta melakukan demonstrasi 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 ini ibu hamil dan nifas pengetahuannya semakin meningkat dan mampu mempersiapkan pemberian ASI eksklusif kepada bayinya.

Kata Kunci : Edukasi, Breast Care, Ibu Hamil Dan Nifas

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 breast hygiene, increase or facilitate breastfeeding. The aim of this community service is to prepare pregnant and childbirth mothers 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 educational approach on breast care for pregnant and postpartum mothers at the BPM Mariana Binjai clinic in the form of lectures and questions and answers as well as conducting breast care demonstrations. The result of this community service is maintaining breast cleanliness, especially nipple hygiene, flexing and strengthening the nipple so that it makes it easier for babies to breastfeed, stimulating the milk glands so that milk production is large and smooth, can detect breast abnormalities early and make efforts to overcome it and prepare the mother mentally (psychologically) to breastfeed. It is hoped that after this educational approach, pregnant and postpartum women will have increased knowledge and be able to prepare exclusive breastfeeding for their babies.

Keywords : Education, Breast Care, Pregnant Women And Postpartum

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) memiliki kandungan gizi dalam jumlah yang besar dan sangat bermanfaat untuk kesehatan bayi. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif terhadap bayi selama enam bulan. Data WHO tahun 2016 menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Di Indonesia, capaian ASI eksklusif belum mencapai angka yang ditargetkan. Di Indonesia walaupun sebagian besar ibu (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif (IBI,2018). Berdasarkan data Riskesdas 2018, hasil survei menunjukkan hanya sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI dominan pada proporsi pola pemberian ASI bayi umur 0-5 bulan di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa angka ASI eksklusif kita masih tergolong rendah.

Banyak faktor yang mempengaruhi angka kejadian ASI eksklusif diantaranya adalah pengetahuan, sikap, ketersediaan fasilitas dan dukungan keluarga (Septiani dkk, 2017). Pengetahuan berhubungan erat dengan perilaku ibu. Dalam hal ini pada ibu nifas yang menyusui bayinya. Saat seorang ibu mengetahui tentang manfaat ASI dan tatalaksana pendukungnya agar ASI eksklusif terpenuhi, maka ibu tersebut akan melakukannya.

Perawatan payudara adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan proses menyusui pada ibu nifas, hal ini diungkapkan oleh Wulandari (2017) dalam penelitiannya yang mendapatkan angka p-value sebesar 0,007. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan keberhasilan proses menyusui. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tyfani dkk (2017) di Kota Malang. Hasil penelitian mengungkapkan terdapat hubungan signifikan antara perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Kota Malang (p-value = 0,001).

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 ASI akan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan (Harahap, 2017)

Perawatan payudara atau sering disebut Breast Care 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 ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Fatmawati et al., 2019).

Perawatan payudara pada ibu hamil dan nifas merupakan perawatan yang sebaiknya dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui. Perawatan puting susu yang lecet dan merawat puting susu agar tetap lemas, tidak keras, dan tidak kering (Damanik, 2020)

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 polindes balanggar pakong. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Laptop, PPT dan LCD. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu yaitu pada tanggal 23 Juli 2022 di polindes balanggar pakong.

Dilanjutkan sesi tanya jawab, dimana respon masyarakat cukup baik, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan kepada pamer. Beberapa pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan masyarakat mengenai perawatan payudara yang baik dan benar, diharapkan melalui kegiatan penyuluhan ini tujuan akhir yang ingin dicapai dapat terwujud serta masyarakat lebih perhatian dan mau melakukan Breast Care dengan baik dan benar



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan atau program pengabdian masyarakat khususnya melakukan penyuluhan tentang Pentingnya Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas di Desa Pakong kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan merupakan hal penting untuk di sosialisasikan kepada masyarakat khususnya di desa pakong pamekasan.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, program pengabdian masyarakat di Desa Pakong kecamatan pakong kabupaten pamekasan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu Tahap pertama tahap sosialisasi dengan Bidan Desa Pakong Pamekasan untuk mendukung penyuluhan ini, Tahap Persiapan yaitu mulai dari penyusunan proposal kegiatan, lokasi, presentasi, penyusunan materi sampai izin pelaksanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan dibuat semenarik mungkin yang didalamnya juga mengandung motivasi dan pembelajaran dan arahan yang diharapkan dapat tersampaikan dengan baik.

Penyuluhan ini di lakukan 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.

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

Kedua, penyuluh memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang perawatan payudara pada ibu nifas dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut : Membaca buku referensi mengenai perawatan payudara, Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan, 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 mempraktikkan secara langsung perawatan payudara.

SIMPULAN

Kegiatan ini dapat berlangsung baik dan lancar. Diharapkan kegiatan serupa dapat secara berkesinambungan dilakukan baik oleh Kader, Dosen dan Mahasiswa Prodi D3 kebidanan Universitas Islam Madura. Dari kegiatan ini masyarakat khususnya ibu nifas menjadi tahu bagaimana cara melakukan perawatan pada payudara sehingga sangat bermanfaat dalam proses menyusuinya. Saran dari masyarakat yang menanggapi dengan baik, mereka menginginkan agar kegiatan seperti ini dilakukan secara rutin sesuai dengan jadwal posyandu serta topik-topik yang diberikan beraneka ragam sehingga menambah pengetahuan masyarakat dan juga dapat dijadikan sebagai kontribusi mahasiswi dalam pengabdian kepada masyarakat di wilayah Pakong.

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 memberi saran dan solusi dari permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: pihak program studi D3 Kebidanan dan dosen pembimbing PKL yang telah mendampingi mahasiswa dalam proses pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Sinurat, Lasma Rina Efrina. Rosetty Sipayung , Agnes Silvina Marbun. (2021). Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil Dan Nifas Di Klinik Bpm Mariana Binjai. 04 Agustus 2021. Medan. [Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 4 Nomor 4 Agustus 2021] Hal 969-976
- Suryanti, Yuli. Rispa Rizkia (2022) Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. 2 Juni 2022. Palembang. Community Development Journal Vol.3, No.2 Juni 2022, Hal.421-424.
- Arimurti, Ikada Septi, Rita Dwi Pratiwi, Wannasta Alayya . (2021). Pendidikan Kesehatan Masyarakat Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Posyandu Dewi Sri Pamulang Kota Tangerang Selatan. 1, Februari 2021. Tangerang Selatan. Jpkmi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia) Vol. 2, No. 1, Februari 2021, Hal. 17-22 E-Issn: 2721-026x Doi:
- Harahap, R. A. (2017). Analisis Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Klinik Khadijah Lupuk Pakam. Jurnal Jumantik, 2(2), 42–53.
- Apriani, S. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. Jurnal Medika Utama, 02(02), 439–447.
- Wulandari, Catur. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Desa Galak Ponorogo. Jurnal Delima Harapan Vol.9, No. 8 , Agustus 2017- Januari 2018.