

## LATIHAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA NIAR KECAMATAN PATUMBAK

Nani Zulfikar<sup>1\*</sup>, Yufdel<sup>2</sup>, Siang Br Tarigan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Terapan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

<sup>3</sup> Program Studi D3, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

*e-mail:* nanizulfikar72@gmail.com

### Abstrak

Perawatan payudara adalah suatu cara pemeliharaan organ reproduksi wanita yang baik sejak hamil, dan berguna untuk meningkatkan kuantitas serta kualitas ASI pada masa laktasi. Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Perawatan payudara sangat penting supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti. Penyebab seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara, antara lain disebabkan oleh faktor-faktor berikut kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas, serta ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama kehamilan. 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. Perawatan selama kehamilan bertujuan agar selama menyusui kelak produksi ASI cukup, tidak terjadi kelainan pada payudara dan agar bentuk payudara tetap baik setelah menyusui. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu, yaitu bagaimana cara melakukan perawatan payudara. Metode yang dilakukan dengan pendidikan kesehatan dan melakukan latihan perawatan payudara. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah terselenggaranya edukasi tentang latihan perawatan payudara dan antusias ibu ingin melakukan secara mandiri agar dapat meningkatkan produksi ASI dan diharapkan meningkat untuk datang ke puskesmas dalam pelaksanaan kegiatan latihan perawatan payudara.

**Kata kunci:** Perawatan payudara, Kualitas ASI, Kuantitas ASI, Komplikasi Menyusui

### Abstract

Breast care is a way to maintain a woman's reproductive organs properly since pregnancy, and is useful for increasing the quantity and quality of breast milk during lactation. Breast care during pregnancy is one of the important parts that must be considered as preparation for breastfeeding. Breast care is very important to avoid complications when breastfeeding the baby later. The reasons why a pregnant woman does not do breast care include the following factors: lack of information obtained from health workers, fear and laziness, and the availability of time to do breast care during pregnancy. Some problems that arise in pregnant women who do not do breast care during pregnancy can result in the baby not wanting to breastfeed or not getting maximum breast milk from the mother. This condition will result in the baby's nutritional needs not being met properly and the baby will be susceptible to disease, even death. Breast care during pregnancy aims to ensure that during breastfeeding, breast milk production is sufficient, there are no abnormalities in the breasts and the shape of the breasts remains good after breastfeeding. The purpose of this community service is to increase the mother's knowledge, namely how to do breast care. The method used is health education and breast care exercises. The result of this community service is the implementation of education about breast care training and the enthusiasm of mothers to do it independently in order to increase breast milk production and it is hoped that it will increase to come to the health center in implementing breast care training activities.

**Keywords:** Breast care, Breast milk quality, Breast milk quantity, Breastfeeding complications

### PENDAHULUAN

Perawatan payudara adalah suatu cara pemeliharaan organ reproduksi wanita yang baik sejak hamil, dan berguna untuk meningkatkan kuantitas serta kualitas ASI pada masa laktasi, (Ika.M.U,2016). Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus

diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Perawatan payudara sangat penting supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti. Penyebab seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara, antara lain disebabkan oleh faktor-faktor berikut kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas, serta ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama kehamilan, (Chairanisah,dkk,2021).

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. 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, (Elvina, 2020).

*United Nations Childrens Fund* (UNICEF) mengatakan sebanyak 30 ribu kematian bayi dan 10 ribu kematian anak balita di dunia pada tahunnya bisa dicegah melalui pemberian ASI selama 6 bulan, tanpa harus memberikan makanan serta minuman tambahan kepada bayi sehingga perawatan payudara sangat penting dalam meningkatkan produksi air susu ibu. (Bahriyah, Putri, Jaelani, 2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami payudara bengkak dan mastitis, hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan, (Kemenkes, 2014). Di Sumatera menemukan 20% masalah dalam pemberian ASI karena kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara selama kehamilan, (Nely Karlina .dkk, 2019). Gerakan nasional peningkatan pemberian air susu ibu (ASI) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Dalam mengikuti dan mempelajari segala pengetahuan mengenai laktasi, diharapkan setiap ibu hamil, bersalin dan menyusui dapat memberikan ASI secara optimal, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang normal. Demi keberhasilan menyusui, payudara memerlukan perawatan sejak dini secara teratur. Perawatan selama kehamilan bertujuan agar selama menyusui kelak produksi ASI cukup, tidak terjadi kelainan pada payudara dan agar bentuk payudara tetap baik setelah menyusui, (Nugroho, 2011).

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, (Elvina, 2020). Hasil penelitian dari 21 responden, pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara dengan kriteria baik sebanyak 15 orang 71,4%, sedangkan sikap perawatan payudara dengan kriteria baik sebanyak 12 orang 57,1%. Dari hasil analisis dengan menggunakan chi-square didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara terhadap sikap perawatan payudara saat kehamilan dengan hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,003, (Elvina, 2020).

Hasil penelitian dari 21 responden, pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara dengan kriteria baik sebanyak 15 orang 71,4%, sedangkan sikap perawatan payudara dengan kriteria baik sebanyak 12 orang 57,1%. Dari hasil analisis dengan menggunakan chi-square didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara terhadap sikap perawatan payudara saat kehamilan dengan hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,003, (Elvina, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara semasa kehamilan di Puskesmas Pancasan Kota Bogor memiliki pengetahuan baik yaitu

sebanyak 28 responden (47%) dan sikap ibu hamil tentang perawatan payudara semasa kehamilan di Puskesmas Pancasan Kota Bogor tentang perawatan payudara semasa kehamilan yaitu sebanyak 31 responden (52%) memiliki sikap negatif, (Firda Dwi,dkk,2018).

Pengetahuan atau merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan perilaku positif termasuk untuk melakukan perawatan payudara dan manfaat ASI untuk Tumbuh kembang bayi. Perawatan payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Perawatan payudara juga sangat membantu keberhasilan dalam pemberian ASI, dan mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif. Pemeriksaan payudara bertujuan untuk mengetahui lebih dini adanya kelainan seperti gangguan kesehatan pada payudara (tumor atau cancer payudara) sehingga diharapkan dapat dikoreksi sebelum persalinan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya dilakukan SADARI dalam mengetahui deteksi dini untuk menemukan kelainan pada payudara, didapat 67,5% wanita dengan pengetahuan yang kurang mengetahui kelainan pada payudara (Yufdel,dkk.2018). Pengetahuan ibu tentang pentingnya Perawatan Payudara dan pemberian ASI sangat penting untuk kelancaran ASI. Saat ini banyak ibu menyusui yang mengalami puting susu lecet. Puting susu lecet diakibatkan karena jarang dibersihkan dan posisi menyusui yang salah. Maka pengabdian perlu memberikan latihan bagaimana cara melakukan perawatan payudara pada ibu hamil di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak

## METODE

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang pernah mengalami masalah dengan produksi ASI dan gangguan kesehatan payudara yang berjumlah 30 orang di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang. Pengabdian ini dilaksanakan setelah mendapatkan ijin dari Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini dilakukan pada 20 orang ibu dengan mengikuti protokol kesehatan yang telah di sepakati. Kegiatan latihan perawatan payudara ini dilakukan dengan memberikan pre test pada ibu dengan cara membagikan kuesioner selanjutnya dilakukan penyampaian materi tentang latihan perawatan payudara untuk peningkatan produksi ASI dan mengetahui secara dini gangguan yang terjadi pada payudara dan kemudian dilakukan secara langsung pelatihan perawatan payudara. Kegiatan ini di akhiri dengan penilaian post test untuk mengetahui perubahan peningkatan pengetahuan tentang pemahaman latihan perawatan payudara dalam mengatasi masalah peningkatan produksi ASI dan gangguan dengan kesehatan payudara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu-ibu dengan masalah gangguan kesehatan pada payudara dan masalah dalam produksi ASI di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang berjumlah 20 orang. Sebelum dilakukan latihan perawatan payudara dilakukan pre-test dengan pengisian kuesioner untuk mengetahui penilaian pemahaman tentang bagaimana cara untuk meningkatkan produksi ASI dan bagaimana cara mengatasi jika ada gangguan pada kesehatan payudara disaat sebelum pemberian ASI pada bayinya. Setelah mendapatkan hasil pemahaman ibu-ibu tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI maka dilakukan kegiatan pelatihan perawatan payudara pada ibu-ibu di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak di Kabupaten Deli Serdang. Pelatihan perawatan payudara pada ibu hamil diberikan dengan menggunakan media phantom payudara secara langsung sesuai SOP. Materi yang diberikan terkait perawatan payudara yaitu, tujuan perawatan payudara, langkah-langkah perawatan payudara (*Breast Care*) selama kehamilan, senam teratur, memakai bra yang pas. Sebelum dan setelah melakukan penyuluhan dan pelatihan dilakukan pengisian kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan.

Tabel 1. Pengetahuan ibu tentang perawatan payudara pada ibu hamil di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang

Rekamatan Patambak Kabupaten Deli Serdang							
No.	Perawatan Payudara	Pengetahuan				Keterangan	
		Baik		Tidak Baik			
1.	Sebelum dilakukan latihan	8	40%	12	60%	20	100%

	perawatan payudara						
2.	Sesudah dilakukan Latihan Perawatan Payudara	17	85%	3	15%	20	100%

Tabel 2. Kemampuan ibu tentang perawatan payudara pada ibu hamil di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang

No.	Tindakan Perawatan Payudara	Perubahan Kemampuan				Keterangan	
		Ada perubahan		Tidak ada perubahan			
1.	Sebelum dilakukan latihan perawatan payudara	0	0%	20	100%	20	100%
2.	Sesudah dilakukan Latihan Perawatan Payudara	11	55%	9	45%	20	100%

Berdasarkan hasil kuesioner, pengetahuan ibu dari hasil post test yang dilakukan diperoleh hasil pengetahuan baik sebanyak 17 orang dengan persentase (85%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 3 orang dengan persentase (15%) hal ini dapat di buktikan dalam nilai kuisioner yang meningkat sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan perawatan payudara di klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak. Tindakan ibu dari hasil post test yang dilakukan diperoleh hasil ada perubahan kemampuan sebanyak 11 orang dengan persentase (55%) dan tidak ada perubahan kemampuan sebanyak 9 orang dengan persentase (45%) hal ini dapat dibuktikan dalam kemampuan ibu yang meningkat menjadi dapat melakukan Tindakan perawatan payudara di klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak. Dengan adanya pemberian pengetahuan tentang perawatan payudara melalui pendidikan kesehatan dan role model langsung oleh pengabdian maka diharapkan pada ibu-ibu dapat mengefektifkan waktunya dan memfasilitasi kegiatan Kesehatan yang dikoordinir oleh kader kesehatan dalam kesehatan payudara di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak

## SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu terhadap latihan perawatan payudara sebagai upaya awal dalam mempersiapkan gerakan ASI dan melatih ibu dalam menjaga kesehatan terutama kebersihan dan perawatan payudara. Terselenggaranya edukasi tentang latihan perawatan payudara dalam upaya awal dalam mempersiapkan gerakan ASI dan melatih ibu dalam menjaga kesehatan terutama kebersihan dan perawatan payudara ibu diharapkan dapat meningkatkan tindakan ibu dalam perawatan payudara. Latihan perawatan payudara yang dilakukan pada ibu-ibu didapatkan hasil 17 orang (85%) yang terjadi perubahan pengetahuan dan tindakan setelah dilakukan latihan perawatan payudara di Klinik Pratama Niar secara mandiri.

## SARAN

Diharapkan kepada ibu-ibu untuk terus melakukan latihan perawatan payudara sesuai SOP yang ada dan meningkatkan pengetahuannya dalam upaya awal dalam mempersiapkan gerakan ASI dan melatih ibu dalam menjaga kesehatan terutama kebersihan dan perawatan payudara. Diharapkan kepada ibu-ibu dapat memberikan informasi kesehatan payudara di Klinik Pratama Niar yang dikoordinir oleh kader kesehatan dalam upaya awal dalam mempersiapkan gerakan ASI dan melatih ibu dalam menjaga kesehatan terutama kebersihan dan perawatan payudara .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahriyah, F., Putri, M. and Jaelani, A. K. (2017). Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi, Jurnal *Endurance*.
- 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.

- Elvina, April. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Terhadap Sikap Perawatan Payudara Saat Kehamilan Di Puskesmas Koto Kampar Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan Vol. 4, No. 1, hlm 187-192.
- Firda Dwi Retty Ayu, Atik Hodikoh. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Semasa Kehamilan di Puskesmas Pancasan Kota Bogor.
- Ika Mardiatul Ulfa1, Adriana Palimbo, Hamsiah. (2016). Karakteristik Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Di BPM Hj. "A" Banjarmasin.
- I.Nurmala, Fauzie Rahman, Adi Nugroho. (2018). Promosi Kesehatan, Airlangga University Press Dengan PIPS Unair.
- Nelly Karlinah, Larasati Irde Kinanti. (2019). Perilaku ibu hamil dalam melakukan perawatan payudara di bpm hasna dewi kota pekanbaru STIKes Hangtuah Pekanbaru.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Ilmu Kesehatan Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Taufan. (2011). ASI dan Tumor Payudara. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prasetyono, Dwi Sunar. (2018). Buku Pintar ASI Eksklusif. Pengenalan Praktek DanKemanfaatannya. Yogyakarta:Penerbit Diva Press.
- Prawita, A. ayu, & Salima, M. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara di Klinik Pratama Niar Medan.
- Pusat Data dan Informasi. (2014). Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (<http://www.depkes.go.id/infodatin-asi>).
- Rustam, Mochtar. (2014). Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2. Jakarta: EGC.
- Saryono, Pramitasari, R. Dyah. (2018). Perawatan Payudara. Yogyakarta : Nuha Medika.
- T.S Purwanto, Nuryani, Teta Puji Rebayu. (2018). Modul Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Wawan dan Dewi. (2017). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Wawan dan Dewi. (2019). Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.