

**Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia**  
Volume 3, Nomor 4, Juli 2024, Halaman 183-186  
Licenced by CC BY-SA 4.0  
ISSN: 2986-7002  
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13270655>

## Edukasi Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil dan Nifas di Posyandu Kenari Naikoten 1

**Pryati Rih<sup>1</sup>, Yosin H. Pella<sup>2</sup>, Yosefina N. Lagut<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maranatha Kupang;

Email: [yati.rihi19@gmail.com](mailto:yati.rihi19@gmail.com)

### Abstrak

Latar Belakang : ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya bahkan bayi berusia 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi, Namun tidak banyak ibu yang bersedia memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan seperti disarankan organisasi kesehatan dunia (WHO). Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama melahirkan setelah bisa disebabkan karena teknik menyusui kurang baik. Perawatan payudara atau sering disebut “*Breast Care*” bertujuan untuk pemeliharaan kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah memberikan edukasi kepada ibu-ibu tentang teknik perawatan payudara. Metode : Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung bertatap muka dengan sasaran sehingga lebih efektif, meyakinkan dan mengakrabkan hubungan antara penyuluh dan sasaran serta cepatnya respon. Hasil : Ibu mengerti manfaat perawatan payudara dan mampu mendemonstrasikan kembali teknik perawatan payudara. Kesimpulan : Penjelasan tentang perawatan payudara dalam bentuk penyuluhan dan SGD memberikan banyak pengaruh positif.

**Kata kunci:** *Perawatan Payudara, ASI, Ibu*

---

### Article Info

Received date: 15 July 2024

Revised date: 28 July 2024

Accepted date: 31 July 2024

### PENDAHULUAN

Proses menyusui merupakan keseluruhan proses menyusui dari ASI (Air Susu Ibu) di produksi sampai bayi menyusu. Menurut penelitian, anak yang tidak diberi ASI mempunyai IQ (*intellectual quotient*) lebih rendah 7-8 poin dibandingkan dengan anak yang diberi ASI secara eksklusif. Namun tidak banyak ibu yang bersedia memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan seperti disarankan organisasi kesehatan dunia (WHO). Di Indonesia rata-rata ibu memberikan ASI eksklusif hanya 2 bulan.<sup>1</sup>

ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya bahkan bayi berusia 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi<sup>2</sup>. Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, mengurangi angka morbiditas dan mortalitas di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi, perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal dan sumber energi dan nutrisi bagi bayi usia 6 sampai 23 bulan, serta sebagai upaya pencegahan stunting.<sup>3</sup>

Secara global, tingkat pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan telah meningkat sebesar 10% selama 10 tahun selama dekade terakhir dan mencapai 48% pada tahun 2023, mendekati target WHO sebesar 50% pada tahun 2025<sup>4</sup>. *World Health Organization* mengemukakan bahwa pemberian ASI secara eksklusif memberi keuntungan bagi keluarga dan negara serta berkontribusi pada kesehatan ibu dan anak.<sup>5</sup>

Di Indonesia menurut data profil kesehatan Indonesia (2019) secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada tahun 2019 adalah 67,74% meskipun demikian sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif<sup>6</sup>. Data dari Laporan Riset Kesehatan Dasar (2018) diketahui bahwa bayi berusia 0-23 bulan yang masih mendapatkan ASI sebanyak 77% bayi pada tahun 2018. Di NTT jika ditinjau dari proporsi alasan bayi usia 0-23 bulan belum disusui atau tidak mendapat ASI yaitu ASI tidak keluar sebanyak 59,1%, anak tidak bisa menyusu 6,1%.<sup>7</sup>

Ibu hamil dan ibu yang berada pada periode nifas atau masa pemulihan organ reproduksi paska persalinan sebaiknya melakukan perawatan payudara secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI. Ibu-ibu yang menyusui tidak melakukan perawatan payudara pada masa menyusui sehingga banyak ibu mengeluh setelah melahirkan ASI keluar tidak lancar atau bayi tidak mau menyusui.<sup>8</sup>

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama melahirkan setelah bisa disebabkan karena teknik menyusui kurang baik<sup>2</sup>. Pada negara berkembang, khususnya daerah dengan penghasilan penduduknya rendah, pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara masih kurang. Umumnya pengetahuan mengenai perawatan payudara diperoleh dari keluarga atau teman. Perawatan payudara juga dapat menjaga bentuk payudara ibu selama masa menyusui.<sup>9</sup>

Perawatan payudara atau sering disebut “*Breast Care*” bertujuan untuk pemeliharaan 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 putting.<sup>10</sup>

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Kenari Naikoten 1 pada hari Jumat, 29 Maret 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 22 ibu nifas maupun ibu-ibu yang masih memberikan ASI ke bayi. Kegiatan berupa pemberian edukasi berupa penyuluhan kesehatan dan *small grup discussion*. Edukasi tentang perawatan payudara pada ibu dan demonstrasi perawatan payudara menggunakan media phantom melalui tahapan pada umumnya yaitu pembukaan, pelaksanaan, evaluasi dan terminasi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Materi diberikan menggunakan leaflet tentang perawatan payudara. Materi yang diberikan kepada peserta meliputi: definisi perawatan payudara, manfaat dan tujuan perawatan payudara, waktu pelaksanaan perawatan payudara, hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan perawatan payudara, dan teknik perawatan payudara. Evaluasi kegiatan dilakukan pre dan post test dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap awal dan akhir khalayak sasaran tentang perawatan payudara pada ibu. *Small Group Discussion* (SGD) dilakukan setelah penyampaian materi, tim pengabdian melakukan kegiatan SGD kepada peserta, memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang perawatan payudara dilakukan sesuai dengan rencana yang telah dibuat serta perlengkapan yang digunakan (leaflet, phantom, dan alat dan bahan yang digunakan untuk perawatan payudara) tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peneliti dan klien sudah sesuai dengan yang telah direncanakan. Penggunaan bahasa sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami dengan apa yang sudah disampaikan oleh peneliti. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 29 Maret 2024 pukul 09.00 wita sampai 10.00 wita sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.



Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan payudara didapatkan dari edukasi yang sudah dilakukan. Ibu-ibu yang masih menyusui bayi memahami teknik perawatan payudara yang benar dan manfaat dari perawatan payudara selama periode menyusui. Beberapa meningkatkan kemampuan

perawatan payudara yang dimiliki ibu antara lain Beberapa langkah yang harus dilakukan oleh ibu dalam perawatan payudara adalah mencuci tangan 7 langkah dan mengeringkan dengan menggunakan handuk yang bersih dan kering, menempatkan dalam posisi yang nyaman, mengompres puting susu dan sekitarnya dengan menempelkan kapas dan waslap bersih yang di basahi minyak kelapa lebih kurang selama 3 menit, mengulas minyak kelapa atau sabun pada ke dua tangan telapak tangan menggosok-gosok pada buah dada di mulai dari tangan ke atas, ke samping dan akhirnya kebawah. Lakukan kira-kira 25 kali. Melakukan gerakan menggenggam pada tangan kanan ibu yang telah berminyak atau bersabun, sekarang tinju kanan (punggung jari-jari menghadap buah dada dengan arah pangkal sampai ke ujung puting).<sup>11</sup>

Kegiatan edukasi yang diberikan memberikan perubahan pada pengetahuan dan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan payudara. Pada Tabel 1 dijelaskan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan pendidikan kesehatan yaitu 7 ibu (32%) berpengetahuan baik, 11 ibu (50%) berpengetahuan cukup dan 4 ibu (18%) berpengetahuan kurang, sedangkan pengetahuan orang tua sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara mengalami peningkatan yaitu seluruhnya yaitu 22 ibu (100%) berpengetahuan baik. Hasil tersebut sesuai dengan target kegiatan pengabdian yaitu meningkatkan pengetahuan ibu dalam kategori baik lebih dari 50%.

Hasil yang didapatkan ibu setelah diberikan edukasi mengenai perawatan payudara terjadi peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Manfaat yang dirasakan oleh masyarakat dalam kegiatan pengabdian ini adalah mereka mendapatkan pengetahuan yang sangat berguna tentang teknik perawatan payudara yang benar. Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini terlaksana, yaitu ibu yang masih dalam periode menyusui bayi mampu mengetahui manfaat dan teknik perawatan payudara. Tingkat pengetahuan ibu diukur menggunakan kuesioner. Pengetahuan ibu pada saat pre dan post test dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Sebelum diberikan Penkes		Setelah diberikan Penkes	
	N	%	n	%
Baik	7	32	22	100
Cukup	11	50	0	0
Kurang	4	18	0	0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

## SIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan dari edukasi tentang perawatan payudara pada ibu menyusui, demonstrasi teknik perawatan payudara dan *Small Group Discussion* (SGD) berjalan dengan baik. Hal ini dilihat dari meningkatnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dan ketika diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan kembali, ibu mampu melakukan setiap langkah-langkah pada teknik perawatan pada payudara. Kegiatan SGD ibu sangat aktif bertanya dan diskusi tentang materi yang diberikan, ibu juga mengikuti semua kegiatan dari awal sampai akhir dengan semangat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan perawatan payudara sangat dibutuhkan karena banyak ibu-ibu yang belum paham cara merawat payudara dengan benar. Penjelasan tentang perawatan payudara dalam bentuk penyuluhan dan SGD memberikan banyak pengaruh positif.

## REFERENSI

1. Wardani IKF. Pelatihan Cara Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2021;5:115–9.
2. Alhadar F, Umaterate I. Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. *J Ris Kesehat*. 2017;6(1):7.
3. Elis A, Yurniati, Maryam A, Mustari R, Marlina. Edukasi Kesehatan Pada Kelompok Ibu Nifas Tentang ASI Eksklusif dan Perawatan Payudara dalam Upaya pencegahan Stunting. *J Masyarakat Mandiri* [Internet]. 2021;5(4):1–8. Available from: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5016/2930>
4. Organization WH. Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates Of Breastfeeding Increase Around

- The World Through Highlights For The 2023 Scorecard. Who. 2023. p. 1–9.
5. Manungkalit EM, Agustina Ida Pratiwi, Suhaid DN, Irawan YL. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Perawatan Payudara pada Ibu Post Partum. *J Ilm Karya Kesehat*. 2023;6(2):73–9.
  6. Septiani R, Sumiyati. Efektivitas Perawatan Payudara ( Breast Care ) Terhadap Pembengkakan Payudara ( Breast Engorgement ) Pada Ibu Menyusui. *MJ (Midwifery Journal)*. 2022;2(2):66–73.
  7. Balitbangkes. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf [Internet]. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156. Available from: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
  8. Usman S, Mien, Ananda SH. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di RSUD Benyamin Guluh Kolaka. *Jurnal ilmiah karya kesehatan*. 2023;3(July 2022):6–11.
  9. Maharani AA, Prabamukti PN, Sugihantono A. Hubungan Karakteristik Ibu, Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui Asi Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan. *J Kesehat Masy [Internet]*. 2018;6(5):696–703. Available from: <file:///C:/Users/HP/Downloads/2328-9418-1-PB.pdf>
  10. Damanik VA. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *J Keperawatan Prior*. 2020;3(2):13–22.
  11. Niswatun N, Agustina I. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kemampuan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2015;2(3):237–41.