

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 3, Nomor 7, Oktober 2024, Halaman 98-101
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.14016478)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14016478>

Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil

Tety Septiani¹, Ratna Dewi², Wahyu Ernawati³

¹²³ Universitas Kader Bangsa

Email : tety_septiani@yahoo.id

Abstrak

Latar Belakang :Perawatan payudara harus mulai diperkenalkan pada ibu sejak kehamilan memasuki trimester ketiga(usia kehamilan >28 minggu), bidan akan mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun psikis untuk memberikan ASI eksklusif dengan konseling perawatan payudara. Konseling perawatan payudara meliputi kebersihan payudara dan putting susu, massase payudara hingga penggunaan bra yang semuanya itu bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI (Fajriani, 2021). Perawatan payudara berupa pemijatan payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat putting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet. Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum terjadi laktasi. Kurangnya persiapan perawatan payudara dapat mengakibatkan terjadi gangguan penghisapan pada bayi akibat ukuran puting yang kecil atau mendelep. Akibat lain yang ditimbulkan produksi ASI akan terlambat serta kondisi kebersihan payudara ibu tidak terjamin sehingga dapat membahayakan kesehatan bayi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah memberikan Penyuluhan 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 demontrasi memberikan banyak pengaruh positif .

Kata kunci: Perawatan Payudara, ASI, Ibu hamil

Abstract

Background: Breast care must be introduced to mothers when the pregnancy enters the third trimester (gestational age >28 weeks), the midwife will prepare the mother both physically and psychologically to provide exclusive breastfeeding with breast care counseling. Breast care counseling includes breast and nipple hygiene, breast massage and bra use, all of which aim to increase breast milk production (Fajriani, 2021). Breast care takes the form of breast massage to improve blood circulation, caring for the nipples so they are clean and don't get sore easily. Breast care should be carried out as early as possible during pregnancy in an effort to prepare the shape and function of the breasts before lactation occurs. Lack of preparation for breast care can result in sucking problems in babies due to small or drooping nipples. Another consequence of this is that breast milk production is delayed and the cleanliness of the mother's breasts is not guaranteed, which can endanger the baby's health. The aim of this community service activity (PKM) is to provide education to mothers about breast care techniques. Method: This activity is carried out directly face to face with the target so that it is more effective, convincing and familiarizes the relationship between the instructor and the target as well as a faster response. Results: Mother understands the benefits of breast care and is able to demonstrate breast care techniques again. Conclusion: Explanations about breast care in the form of education and demonstrations provide many positive influences.

Keywords: Breast care, breast milk, pregnant women

Article Info

Received date: 15 Oktober 2024

Revised date:20 Oktober 2024

Accepted date: 29 Oktober 2024

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang menggembirakan bagi calon orang tua dan keluarga. Calon orang tua terutama calon ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Dalam era pembangunan ini menyusui bayi mempunyai arti ekonomi yang besar, dari 214 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat kurang lebih 15 juta jiwa anak-anak usia dibawah dua tahun. Bila seluruh bayi disusukan sampai usia dua tahun, maka jumlah ASI (Air Susu Ibu) yang dihasilkan oleh 15 juta ibu yang menyusukan kurang lebih 15 juta per liter per hari (Ronald, 2011).

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 menyusu (Usman, 2023).

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 (Maharai, 2018). Perawatan payudara dilakukan atas indikasi, antara lain puting tidak menonjol atau bendungan payudara. Tujuannya adalah memperlancar asi saat masa menyusui. Untuk pasca persalinan, dilakukan sedini mungkin, yaitu sampai 2 hari dan dilakukan 2 kali sehari (Dewi, 2013).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik/BP Annisa Desa Mainan Kecamatan Sumbawa Kabupaten Banyuwangi. Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 September 2024 kepada 20 ibu hamil maupun ibu-ibu yang masih memberikan ASI ke bayi. Adapun instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah timbal balik perawatan payudara (breast care) pada masa kehamilan untuk meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan demonstrasi. Materi diberikan menggunakan Leaflet tentang perawatan. Materi yang diberikan kepada peserta meliputi : definisi perawatan payudara, manfaat dan tujuan perawatan payudara, waktu pelaksanaan perawatan payudara. Semua responden yang datang diajarkan secara langsung bagaimana cara melakukan perawatan payudara mulai dari membersihkan hingga teknik pemijatan payudara yang benar untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah penyuluhan dan demonstrasi selesai, penyuluh melakukan Tanya jawab tentang informasi perawatan payudara (Breast Care) yang sudah disampaikan dan mempersilahkan ibu hamil kembali mendemonstrasikan cara melakukan perawatan payudara yang benar untuk mereview ulang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan sesuai dengan rencana yang telah dibuat serta perlengkapan yang digunakan (Leaflet, Phantom dan alat dan bahan yang digunakan untuk perawatan payudara) Kegiatan penyuluhan berlangsung 60 menit, dan kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta. Hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu hamil maka ibu hamil memahami tentang cara perawatan payudara.

Perawatan payudara harus mulai diperkenalkan pada ibu sejak kehamilan memasuki trimester ketiga (usia kehamilan >28 minggu), bidan akan mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun psikis untuk memberikan ASI eksklusif dengan konseling perawatan payudara. Konseling perawatan payudara meliputi kebersihan payudara dan puting susu, massase payudara hingga penggunaan bra yang semuanya itu bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI. (Fajriani, 2021). Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum terjadi laktasi. Kurangnya persiapan perawatan payudara dapat mengakibatkan terjadi gangguan penghisapan pada bayi akibat ukuran puting yang kecil atau mendelep. Akibat lain yang ditimbulkan produksi ASI akan terlambat serta kondisi kebersihan payudara ibu tidak terjamin sehingga dapat membahayakan kesehatan bayi. Perawatan payudara selama kehamilan adalah perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan. Perawatan payudara selama kehamilan dilakukan dengan cara membersihkan payudara dan memijat payudara. Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI (Saryono dan Pramitasari, 2014). Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Kegiatan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar. Dua refleksi pada ibu yang sangat penting dalam

proses laktasi, refleks prolaktin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayinya (Fatmawati,Syaiful, & Wulansari, 2019)

Teori yang mendukung penelitian ini menyatakan bahwa perawatan payudara merupakan suatu kebutuhan hidup yang baru saja melahirkan dan ini suatu tindakan yang sangat penting untuk memperlancar pengeluaran ASI (Saryono & RD Pramitasari, 2014). Menurut Kristiyanasari (2018), ada beberapa manfaat melakukan perawatan payudara yaitu, Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi, Melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi dapat menyusu dengan baik, Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI lancar, Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya. Ada beberapa Dampak yang dapat terjadi pada ibu jika tidak melakukan perawatan payudara sebagai berikut. ASI tidak lancar, Puting susu tidak menonjol, sehingga bayi sulit menghisap, Produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, Infeksi pada payudara, payudara bengkak atau bernanah, Muncul benjolan di payudara Kristiyanasari (2018),

Pada pelaksanaan penyuluhan lebih di fokuskan pada penyampaian informasi tentang cara perawatan payudara, manfaat perawatan payudara, teknik perawatan payudara. dengan memberikan pertanyaan tentang materi perawatan payudara kepada peserta penyuluhan. Sebagai umpan balik dari proses penyuluhan.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Perawatan Payudara

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh dosen universitas kader bangsa Palembang berupa penyuluhan berjalan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan sangat disambut baik oleh peserta hal ini terbukti dengan antusiasnya peserta aktif bertanya dan mampu menjelaskan dan menjawab pertanyaan dari pemberi materi penyuluhan dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan dilakukan evaluasi pada ibu hamil maka ibu hamil memahami tentang cara perawatan payudara selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada dekan FKK dan ketua program studi universitas kader bangsa, pimpinan klinik / BP Annisa Banyuasindan civitas universitas kader bangsa Palembang yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sehingga bisa terlaksana dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Fajriani, E. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif. *Ovary Midwifery Journal*, 001, 1–7
- Fatmawati,L.,Syaiful,Y., & Wulansari,N.A. 2019. Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran Asi Ibu Post Partum .*Journal Of Ners Community*169-184
- Sutama, L. P. S. P., Arifin, S. and Yuliana, I. (2020) ‘Hubungan Pekerjaan, Paritas, dan Keterampilan Perawatan Payudara dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif’, *Homeostasis*, 3(3), pp. 385–394
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) ‘Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020’, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021, pp. 1–224

- 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
- Meiliriantika, dkk. (2014) ‘Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum di Rumah Bersalin Wargi Lestari Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Rajawali*. www.stikesrajawali.ac.id.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y. and Wulansari, N. A. (2019) ‘Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluara ASI Ibu Post Partum (The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother)’, *Journal of Ners Community*, 10(November), pp. 169–184. Available at: <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/904/0>.
- Rahmawati, E. B. S. and Saputri, P. F. (2018) ‘Determinan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu’, *Jurnal Health Care Media*, 3(3), pp. 1–7
- Saryono & Pramitasari, R. Dyah. 2014. *Perawatan Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sulistyowati, A., Putra, K. W. R. and Umami, R. (2017) ‘Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Rsu Jasem, Sidoarjo’, *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), pp. 40–43. doi: 10.36720/nhjk.v6i2.25
- Usman S, Mien, Ananda SH. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di RSU Benyamin Guluh Kolaka. *Jurnal ilmiah karya kesehatan*. 2023;3(July 2022):6–11