

Edukasi Perawatan Payudara dan Posisi Menyusui pada Ibu Hamil dan Menyusui.

Breast Care Education and Breastfeeding Positions for Pregnant and Breastfeeding Mothers

Rachmawaty D. Hunawa^{1*}, Siti Hajar Salawali², Dewi Suryaningsi Hiola³, Sitti Fatimah M. Arsad⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan Jurusan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

*Email Korespondensi : rachmawaty@ung.ac.id

Abstrak

Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan mempengaruhi produksi ASI bayi dan perilaku pemberian ASI eksklusif sejak lahir hingga usia 6 bulan, Perawatan payudara merupakan organ penting dan oleh karena itu merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam persiapan menyusui selanjutnya., Pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar diperlukan untuk menyusui bayi sekaligus memastikan ikatan dan posisi ibu dan bayi yang tepat agar menyusui berhasil . Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan edukasi Perawatan Payudara dan Posisi Menyusui pada Ibu Hamil dan Menyusui. Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan perawatan payudara serta posisi menyusui yang ditujukan pada ibu hamil dan ibu menyusui di desa hulawa kec. Telaga. Hasil yang didapatkan yaitu seluruh peserta mengalami peningkatan nilai yang sama, yaitu sebesar 30 poin, yang mencerminkan adanya perubahan positif dalam pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan, Sebelum penyuluhan, skor peserta berada dalam rentang 40 hingga 60, yang mencerminkan tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang. Namun, setelah diberikan penyuluhan, skor peserta meningkat menjadi 70 hingga 90, yang menunjukkan tingkat pemahaman yang lebih baik. Persentase kenaikan nilai bervariasi antara 50% hingga 75%, tergantung pada skor awal masing-masing peserta. Kesimpulan dari Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau intruksi untuk mengubah atau mempengaruhi perilaku seseorang dalam mencapai tujuan hidup sehat, Saran untu ibu hamil dan menyusui dapat mempraktikan langsung perawatan payudara guna membantu meningkatkan pengeluaran ASI bagi nutrisi bayi dan posisi menyusui yang baik dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu dan bayi.

Kata Kunci : Perawatan Payudara; Posisi menyusui; Ibu hamil; Asi

Abstract

Lack of maternal knowledge about the importance of breast care during pregnancy affects the baby's milk production and exclusive breastfeeding behavior from birth to 6 months of age, Breast care is an important organ and therefore a matter that needs to be considered in preparation for the next breastfeeding., Knowledge of the correct breastfeeding techniques is necessary to breastfeed the baby while ensuring the proper bond and position of mother and baby for breastfeeding to be successful. The purpose of this study is to provide education on Breast Care and Breastfeeding Position for Pregnant and Lactating Women. The method of implementation in this activity is breast health care counseling and breastfeeding positions aimed at pregnant women and breastfeeding mothers in Hulawa village, Telaga district. The results obtained were that all participants experienced the same increase in score, which was 30 points, which reflected a positive change in their understanding of the material presented, Before the counseling, the participants' scores were in the range of 40 to 60, which reflected a low to moderate level of knowledge. However, after being given counseling, participants'

scores increased to 70 to 90, indicating a better level of understanding. The percentage increase in scores varies between 50% to 75%, depending on each participant's initial score. The conclusion of Health counseling is an activity carried out to increase one's knowledge and abilities through learning practice techniques or instructions to change or influence one's behavior in achieving healthy living goals, Advice for pregnant and lactating women can practice breast care directly to help increase milk expenditure for baby nutrition and a good breastfeeding position can increase comfort for mothers and babies.

Keywords: Breast Care; Breastfeeding position; Pregnant women; Breast milk.

PENDAHULUAN

Melakukan perawatan payudara dapat membantu ibu melalui proses menyusui yang menyenangkan dan dapat memberikan bayinya ASI eksklusif dapat memberikan manfaat yang besar untuk bayi. Oleh sebab itu posisi menyusui juga perlu diperhatikan. Fenomena saat ini, prevalensi menyusui masih tergolong rendah sehingga dukungan terhadap pemberian ASI sangat diperlukan. Menurut UNICEF, rata-rata prevalensi global pemberian ASI eksklusif adalah 38%. Menurut WHO, prevalensi pemberian ASI eksklusif masih rendah di beberapa negara ASEAN, termasuk India (46%), Filipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%) dan Indonesia (54%) (Mukarramah 2021).

Dalam rangka mengurangi angka kesakitan dan kematian anak, Badan Gizi Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar anak diberi ASI eksklusif (ASI) selama minimal 6 bulan. Untuk menunjang hal tersebut, ibu perlu mempersiapkan diri dengan melakukan perawatan khusus terhadap payudaranya selama hamil. Namun pada kenyataannya, diperkirakan 69,9% dari 500.000 ibu hamil di dunia tidak mendapatkan perawatan payudara selama kehamilan atau setelah melahirkan, dan di Indonesia, hanya sekitar 34,3 dari 100.000 ibu hamil yang menerima perawatan payudara pada manusia (Aulya and Supriaten 2021). Keputusan Menteri Kesehatan No.450/MENKES/SK/VI/2004 tentang Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia, khususnya tentang Pengenalan ASI Eksklusif selama 6 bulan di Indonesia. 10 Langkah Sukses Menyusui (Kementerian Kesehatan) untuk mengedukasi semua ibu baru tentang ASI eksklusif, dengan tindakan tambahan gizi yang tepat yang dilakukan oleh profesional kesehatan. Disarankan agar Anda melanjutkan hal ini sampai anak Anda berusia 2 tahun atau lebih (Kemenkes RI, 2014).

Kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan mempengaruhi produksi ASI bayi dan perilaku pemberian ASI eksklusif sejak lahir hingga usia 6 bulan. Artinya di Indonesia sebagian besar bayi hanya mendapat ASI pada bulan pertama kehidupannya yaitu 82,9 persen, pada usia 2 bulan 69,9 persen, dan pada usia 6 bulan hanya 34,3 persen yang hanya mendapat ASI dan susu formula. Adanya faktor gizi yang tepat dalam ASI menjamin status gizi bayi yang baik dan mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi (Retnaningtyas et al. 2022).

Beberapa penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa ASI melindungi bayi dan anak-anak dari infeksi. Kolostrum mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dibandingkan susu matang (matang). Zat kekebalan yang terdapat dalam ASI antara lain melindungi bayi dari diare dan mengurangi risiko infeksi telinga, batuk, pilek, dan alergi (Retnaningtyas et al. 2022).

Perawatan payudara merupakan organ penting dan oleh karena itu merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam persiapan menyusui selanjutnya. ASI merupakan makanan pokok bagi bayi baru lahir sehingga perlu mendapat perhatian sejak dini (Retnaningtyas et al. 2022). Perawatan payudara pada masa kehamilan (prenatal breast care) merupakan perawatan payudara untuk menjaga kebersihan payudara dan

mempersiapkannya untuk menyusui. Saat hamil, payudara menjadi bengkak dan area sekitar puting menjadi gelap (Aulya and Supriaten 2021).

Pembengkakan pada payudara membuat payudara lebih rentan mengalami peradangan dan cedera. Ibu hamil tidak akan mengalami masalah dalam menyusui jika mengetahui cara merawat payudaranya dengan baik dan benar sejak awal. Ibu hamil yang tidak merawat payudaranya selama hamil akan menimbulkan berbagai masalah seperti: Puting susu menjadi terbalik sehingga menyulitkan bayi untuk menyusui, menghambat keluarnya ASI, dan mengurangi produksi ASI. Keadaan ini membuat kebutuhan gizi bayi tidak tercukupi secara memadai .

Wanita hamil yang tidak mengetahui perawatan payudara karena kurangnya informasi dari tenaga kesehatan. Kedua, rasa takut dan malas serta tidak sempat merawat payudara saat hamil menjadi penyebabnya. Perawatan payudara sangat penting agar ibu dapat menyusui bayinya dengan baik saat melahirkan. Bila usia kehamilan kurang dari 5 bulan, perawatan payudara dapat dilakukan dengan membersihkan puting menggunakan kapas dan baby oil. Pijat payudara atau pijat dengan baby oil bisa dilakukan pada usia kehamilan 6 hingga 9 bulan. Pijatan ini merangsang produksi kelenjar susu dan membantu membersihkan payudara (Retnaningtyas et al. 2022).

Pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar diperlukan untuk menyusui bayi sekaligus memastikan ikatan dan posisi ibu dan bayi yang tepat agar menyusui berhasil (Retnaningtyas et al. 2022). Menurut (Faiqah and Hamidiyanti 2021) keberhasilan ibu menyusui tergantung pada teknik menyusui pasien selama persalinan. Suatu proses menyusui yang harus dilakukan dan dipatuhi oleh seorang ibu menyusui selama minimal 6 bulan setelah melahirkan. Ibu menyusui memerlukan pengendalian diri yang kuat dalam hal rasa percaya diri dan tekad diri.

Pengetahuan dan sikap ibu menyusui terhadap manajemen laktasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap proses menyusui ibu menyusui, dan laktasi mencakup seluruh proses menyusui mulai dari produksi ASI hingga menyusui bayi dan menelan susu (Fazira et al. 2023). Ikatan menyusui yang baik dan benar sangat penting untuk memastikan bayi mendapat nutrisi yang cukup dan mencegah terjadinya masalah seperti puting lecet dan suplai ASI tidak mencukupi (Murti et al. 2020).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan perawatan payudara serta posisi menyusui yang ditujukan pada ibu hamil dan ibu menyusui di Desa Hulawa Kecamatan Telaga. Materi penyuluhan yang diberikan telah melalui hasil observasi masalah yang sering terjadi di masyarakat terkhusus ibu hamil dan menyusui. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi perawatan payudara dan posisi menyusui dengan sasaran pada ibu hamil dan menyusui yang dilaksanakan di Desa Hulawa, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo bersama dengan petugas puskesmas dan kader posyandu, pada tanggal 14 November 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan membantu masyarakat memahami berbagai isu kesehatan terkhusus kepada ibu hamil dan menyusui. Adapun objek (lokasi) Penyuluhan

diselenggarakan di Kantor Desa Hulawa, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo yang juga merupakan lokasi dilaksanakannya posyandu ibu hamil dan ibu menyusui.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan peserta sebelum dan setelah penyuluhan Perawatan Payudara dan Posisi Menyusui

No	Inisial Peserta	Sebelum Sosialisasi (Nilai/Skor)	Sesudah Sosialisasi (Nilai/Skor)	Perubahan Nilai/Skor	Persentase Kenaikan
1	SM	50	80	30	60%
2	MP	45	75	30	66.7%
3	AS	55	85	30	54.5%
4	NB	40	70	30	75%
5	MY	60	90	30	50%
6	MR	50	80	30	60%
7	FA	45	75	30	66.7%
8	MH	55	85	30	54.5%
9	SB	40	70	30	75%
10	SG	60	90	30	50%
11	SM	48	78	30	62.5%
12	NH	53	83	30	56.6%
13	YH	52	82	30	57.7%
14	ML	47	77	30	63.8%
15	YA	49	79	30	61.2%

Sumber : Data pribadi yang diolah, 2024

Keterangan:

- Nilai/Skor: Nilai atau skor yang diperoleh peserta dalam kuis, dengan nilai maksimum 100.
- Perubahan Nilai/Skor: Selisih antara nilai sebelum dan sesudah sosialisasi.
- Persentase Kenaikan (%): Persentase peningkatan nilai dari sebelum hingga sesudah sosialisasi, dihitung dengan rumus: $\frac{\text{Perubahan Nilai atau Skor}}{\text{Nilai Sebelum Penyuluhan}} \times 100$

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Hulawa

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 14 November 2024 di Kantor Desa Hulawa, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang pentingnya perawatan payudara dan posisi menyusui. Materi ini mencakup apa saja yang perlu ibu hamil dan menyusui lakukan untuk merawat payudara dan posisi-posisi dalam menyusui. Diskusi interaktif dan distribusi materi edukasi, seperti leaflet dan benner, memperkuat pemahaman ibu hamil dan menyusui mengenai topik ini. Dalam tahap ini, kami melihat dan juga menilai apakah ada perubahan nilai sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Dengan memberikan pre test terlebih dahulu lalu memberikan penyuluhan sesuai topik pembahasan dan kemudian kami tes kembali dengan melakukan post test.

Penyuluhan Cara Perawatan Payudara dan Tehnik Posisi Menyusui

Penyuluhan perawatan payudara dan posisi menyusui di kantor desa Hulawa kecamatan Telaga, Kabupate Gorontalo



Gambar 1. Penyuluhan perawatan payudara dan posisi menyusui

Penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan Ibu Hamil dan Menyusui tentang perawatan payudara dan posisi menyusui. Respon peserta terhadap penyuluhan sangat positif, dengan banyak dari mereka yang menunjukkan antusiasme selama penyuluhan berlangsung. Feedback dari peserta sangat beragam, penyuluhan ini membantu meningkatkan pemahaman terutama pada ibu yang baru pertama kali hamil. Serta bagi ibu-ibu hamil dan menyusui lainnya yang diharapkan dapat diterapkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Hambatan dan Permasalahan Pelaksanaan Penyuluhan

Program penyuluhan perawatan payudara dan posisi menyusui di Kantor Desa Hulawa menunjukkan hasil yang positif, termasuk peningkatan pengetahuan ibu hamil dan menyusui. Namun, selama pelaksanaan program, terdapat beberapa hambatan dan permasalahan yang mempengaruhi efektivitas dan kelancaran penyuluhan. Identifikasi hambatan ini penting untuk melakukan perbaikan dan memastikan keberhasilan penyuluhan jangka panjang. Adapun hambatan yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan fasilitas dalam proses penyuluhan untuk menambah pengetahuan ibu hamil dan menyusui.
2. Pengetahuan Awal yang Terbatas tentang perawatan payudara dan posisi menyusui. Meskipun ada peningkatan pengetahuan, masih terdapat ibu hamil dan menyusui yang kurang memahami secara mendalam. Untuk meningkatkan kesadaran, penyuluhan perlu lebih intensif.
3. Kesadaran terhadap pentingnya perawatan payudara dan posisi menyusui. Beberapa ibu hamil dan menyusui tidak mengikuti panduan yang disarankan, mengurangi efektivitas dari edukasi yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau intruksi untuk mengubah atau mempengaruhi perilaku seseorang dalam mencapai tujuan hidup sehat. Program inti dari kegiatan ini adalah penyuluhan perawatan payudara dan posisi menyusui pada ibu hamil dan ibu menyusui Desa Hulawa, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo.

Bagi pemerintah Desa Hulawa agar kiranya dapat melaksanakan program terkait dengan memberikan penyuluhan kesehatan terhadap ibu hamil dan menyusui. Bagi ibu hamil dan menyusui dapat mempraktikkan langsung perawatan payudara guna membantu meningkatkan pengeluaran ASI bagi nutrisi bayi dan posisi menyusui yang baik dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu dan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih Atas dukungan yang telah diberikan kepada kami untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Bantuan Anda sangat berarti bagi keberhasilan program kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara dan posisi menyusui. Terimakasih kepada seluruh pihak terkait atas kerja sama, dedikasi, dan semangat dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan. Keterampilan, pengetahuan, dan komitmen yang ditunjukkan telah memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkhusus pada ibu hamil dan menyusui tentang perawatan payudara dan posisi menyusui yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Yenny, And Yeki Supriaten. 2021. "Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas." *Jurnal Menara Medika* 3(2):1-7.
- Faiqah, Syajaratuddur, And Baiq Yuni Fitri Hamidiyanti. 2021. "Edukasi Posisi Dan Perlekatan Pada Saat Menyusui Dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan Asi Eksklusif." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 3(1):61. Doi: 10.32807/Jpms.V3i1.824.
- Fazira, Meisya, Amanda, Agrina Agrina, And Tesha Hestyana Sari. 2023. "Efektivitas Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manajemen Laktasi Di Wilayah Pesisir Pekanbaru." *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa* 2(1):96-104. Doi: 10.57218/Jkj.Vol2.Iss1.702.
- Mukarramah, Sitti. 2021. "Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar." *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar* 12(1):11. Doi: 10.32382/Jmk.V12i1.2143.
- Murti, Ni Putu, Bima Suryantara, Fatimah Sari, And Dewi Indu. 2020. "Kombinasi Pijat Marmet Dan Kompres Hangat Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas." *Journal Geej* 7(2):1093-1102.
- Retnaningtyas, Erma, Byba Melda Suhita, Nely Febriani, Martiana, Serianti, Noviyanti, And Selviana. 2022. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara Dan Manfaat Asi." *Adi Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):38-43. Doi: 10.34306/Adimas.V3i1.808