

*Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui di Posyandu Kopi
Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas*

*Breast Care For Breastfeeding Mothers at Posyandu Kopi Anggut Atas Health
Center Working Area*

Lety Arlenti^{1*)}, Rismayani ²⁾, Lolli Nababan³⁾, Rara Oktavia⁴⁾, Chikita Mayumi⁵⁾,

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Sapta Bakti Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi : Lentiarlety@gmail.com

Abstract

The purpose of this counseling is to increase the knowledge of cadres and mothers who have babies about the benefits of breast care. The method used in this service is counseling and practice which is carried out at the Posyandu Kopi, the Work Area of the Anggut Atas Health Center. The results of this training and counseling are cadres and mothers, increasing knowledge about breast care and the importance of breast care to increase milk production and maintain breast hygiene. Cadres and mothers can do breast care themselves at home and teach the community later.

Keywords: breast care, cadres, nursing mothers

Abstrak

Tujuan Penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader dan ibu yang memiliki bayi tentang manfaat perawatan payudara. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan dan praktek yang dilaksanakan di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. Hasil dari pelatihan dan penyuluhan ini adalah kader dan ibu-ibu, meningkatnya pengetahuan tentang perawatan payudara dan pentingnya perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI dan menjaga kebersihan payudara. Kader dan ibu dapat melakukan perawatan payudara sendiri dirumah dan mengajarkan kepada masyarakat nantinya.

Kata Kunci :Perawatan payudara, kader, ibu-ibu menyusui

PENDAHULUAN

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan perawatan yang 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. Selain itu akan menjaga bentuk payudara juga akan memperlancar keluarnya ASI (Mufdlilah, 2017).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Mochtar, 2012).

Perawatan payudara bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu sehingga terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui dan dapat menyusui dengan baik, mengurangi risiko luka saat bayi menyusui, merangsang kelenjar air susu sehingga produksi asi menjadi lancar, mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya, untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara, dan mencegah penyumbatan pada payudara (Saryono dan Pramistasari Roischa, 2009).

Merawat payudara selama periode menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola risiko kemungkinan adanya masalah payudara. Tentunya bila payudara dirawat dengan baik, momen menyusui menjadi lebih menyenangkan bagi ibu maupun si buah hati (Mufdlilah, 2017). Bobak L (2004) menjelaskan perawatan payudara penting dilakukan untuk keberhasilan dalam pemberian ASI dan mendukung program ASI Eksklusif. Pada proses kehamilan banyak ibu yang merasakan ketidaknyamanan pada payudara seperti nyeri pada payudara, sensitive jika disentuh, bengkak pada payudara, dan tampak membesar.

Pada ibu menyusui pasca persalinan masalah yang sering dihadapi adalah puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, mencari posisi menyusui yang baik dan benar serta nyaman, nyeri pada puting payudara, penyumbatan saluran susu, dan infeksi payudara (Mufdlilah, 2017).

Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan tetapi juga dilakukan setelah melahirkan. Perawatan payudara dilakukan sehari dua kali saat mandi dan bila ada masalah dengan menyusui juga dilakukan dua kali sehari. Saat seorang wanita hamil, pada tubuhnya terjadi perubahan - perubahan yang memang secara alamiah antara lain perubahan berat badan, perubahan pada kulit dan perubahan payudara (Switaningtyas, Harianto and W, 2017).

Langkah-langkah perawatan payudara dimulai dengan memasang handuk dari bahu ke daerah ketiak dan handuk yang lainnya simpan dipangkuan ibu dan gunakan penitik agar handuk tidak menutupi payudara. Selanjutnya, kompres puting dengan kapas yang telah diberi baby oil / minyak kelapa selama 3 - 5 menit, kemudian angkat dengan cara memutar. Perhatikan apakah puting kotor, bila kotor bersihkan kembali menggunakan kapas yang telah diberi baby oil/ minyak kelapa. Licinkan kedua tangan dengan minyak kelapa / baby oil, gerakan pengurutan 20 - 30 kali untuk tiap payudara sebanyak 2 kali sehari, bila ibu sudah memahami dapat dilakukan dirumah dan lakukan sebelum mandi (Mufdlilah, 2017).

Mufdlilah (2017) menjelaskan, terdapat berbagai macam variasi teknik pengurutan dalam perawatan payudara diantaranya : 1) Pengurutan 1 yaitu tempatkan kedua telapak tangan diatas kedua payudara, arah urutan dimulai ke arah

atas kemudian ke samping (telapak tangan kiri ke arah sisi kiri, telapak tangan kanan menuju ke sisi kanan). Arah gerakan yang terakhir adalah melintang kemudian dilepas perlahan - lahan. 2) Pengurutan 2 yaitu satu telapak tangan menopang payudara, sedang tangan lainnya mengurut payudara dari pangkal menuju puting susu. 3) Pengurutan 3 yaitu merangsang payudara dengan cara kompres kedua payudara dengan air hangat, kemudian air dingin dan air hangat. 4) Bersihkan minyak / baby oil yang menempel pada sekitar payudara dengan air hangat kemudian keringkan dengan handuk bagian atas. 5) Stimulasi refleks oksitosin pada bagian punggung ibu dengan memijat. 6) Gunakan BH khusus untuk menyusui dan menyokong.

Kegiatan demonstrasi dilakukan setelah penyampain materi untuk memperagakan langkah-langkah perawatan payudara yang baik dan benar. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa setelah melakukan demonstrasi perawatan payudara sebagian besar ibu nifas 83,3% (10 orang) mampu melakukannya sendiri dengan baik dan benar, 2 orang ibu nifas masih ada langkah yang kurang tepat. Berdasarkan pengamatan demonstrasi ternyata memberikan pengaruh yang signifikan. Demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan perawatan payudara sendiri pada ibu nifas.

Oleh karena itu penting untuk memberikan informasi dan mengajarkan cara melakukan perawatan payudara sedini mungkin pada ibu tentang pentingnya melakukan perawatan payudara dalam rangka persiapan ibu untuk menyusui pada masa menyusui agar tidak terjadi masalah seperti ASI sulit keluar, puting susu lecet, puting susu nyeri, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, dll. Berdasarkan latar belakang di atas diduga bahwa ketidak lancaran ASI dipengaruhi oleh pengetahuan perawatan payudara yang kurang. Dari uraian di atas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul persepsi ibu nifas primipara tentang perawatan payudara.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. Peserta yang menghadiri kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas yang berjumlah 12 orang. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan.

Kegiatan pembelajaran	Respon sasaran
Kegiatan awal <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan penyuluhan dengan mengucapkan salam serta menanyakan kesiapan peserta dalam mengikuti penyuluhan 2. Memperkenalkan diri 3. Kontrak waktu 4. Menjelaskan cakupan materi yang akan disampaikan 	<p>Menjawab salam</p> <p>Memdengarkan dengan aktif</p> <p>Memberi pendapat</p>
Kegiatan inti	

A. Menjelaskan sebagian materi tentang sanitasi lingkungan dan kejadian diare	Memperhatikan
B. Setelah penyuluhan berjalan sebagian, dapat dilakukan kegiatan evaluasi	Memberikan jawaban
a. Menanyakan kepada sasaran salah satu materi yang telah disampaikan.	Memperhatikan
b. Reinforcement positif atau jawaban	Memperhatikan
c. Menyimpulkan/meluruskan jawaban	Peserta terlihat antusias
C. Menjelaskan lanjutan materi sampai materi terakhir	Memperhatikan
D. Memberi kesempatan kepada sasaran untuk bertanya	Memperhatikan
E. Memberi reinforcement positif atas sasaran	
F. Menjawab pertanyaan dari sasaran	
Kegiatan akhir	
1. Melakukan evaluasi sesuai kepada audiens yang mengikuti penyuluhan	Menjawab
2. Memberi reinforcement	Peserta terlihat senang
3. Menyimpulkan materi secara ringkas	Memperhatikan
4. Salam	Menjawab

Kegiatan berupa penyuluhan dilaksanakan diPosyandu Kopi diharapkan masyarakat mengetahui perawatan payudara. Evaluasi diberikan dalam bentuk lisan :

1. Pengertian Perawatan Payudara
2. Manfaat Perawatan Payudara
3. Langkah-langkah perawatan payudara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pemberian materi dan peragaan langkahlangkah perawatan payudara mendapatkan respon yang sangat baik. Ibu nifas mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan senang dan penuh antusias, hal ini dibuktikan dengan adanya sesi Tanya jawab dan diskusi. Ibu nifas mulai aktif dalam bertanya dan ada beberapa ibu nifas yang menceritakan tentang pengalamannya tentang melakukan perawatan payudara sehingga terjadi pertukaran informasi antara ibu primipara dan multi paritas. Adanya pertukaran informasi pada sesi Tanya jawab dan diskusi ini menambah pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dan didukung pula dengan materi yang telah disampaikan dan leaflet yang dibagikan. Peserta dalam penyuluhan ini berjumlah 12 orang.



Gambar 1. Perawatan Payudara yang dicontohkan oleh tim pengabdian



Gambar 2. Peserta penyuluhan perawatan payudara

Perawatan payudara sangat diperlukan oleh setiap ibu menyusui, karena perawatan payudara dapat membuat produksi ASI meningkat, menjaga kebersihan payudara dan mencegah penyumbatan ASI. Perawatan Payudara yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi resiko komplikasi pada ibu nifas dan menyusui.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu nifas pascapersalinan sangat bermanfaat terutama bagi ibu yang baru pertama kali memiliki anak (primipara). Penyampaian materi dan mendemonstrasikan perawatan payudara sangat berpengaruh dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu nifas. Penyuluhan perawatan payudara oleh tenaga kesehatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri setelah melahirkan. Hal ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dan pemberian ASI Eksklusif.

Saran

Diharapkan setelah penulis selesai melakukan penyuluhan ini pada ibu-ibu hamil dapat mengaplikasikan sendiri sehingga mengurangi masalah ketidaknyamanan selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Puskesmas Anggut Atas, terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan pengabdian. Terima kasih juga kepada tim pengabdian dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak L. (2004).Jensen. Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Mochtar, Rustom. 2012. Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi. Edisi ketiga.Jakarta : EGC
- Mufdlilah, 2017. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Saryono dan Roischa Dyah Pramitasari. 2009. Perawatan Payudara. Yogyakarta: Nuha Offset
- Switaningtyas, W., Harianto, T. and W, R. C. A. (2017) “Hubungan Perawatan Payudara Antenatal Dengan Percepatan Sekresi Kolostrum Pada Ibu Post Partum Di RSIA MW Malang”, Journal Nursing News.
- Wahyu K. 2016. Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Demontrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Breast Care Pada Ibu Menyusui Di Pustu Tibang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh.Skripsi. D-IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia;