

PERAWATAN PAYUDARA (BREAST CARE) PADA IBU NIFAS DENGAN TUJUAN MEMELIHARA PAYUDARA DAN MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI DI PMB KUSTIRAH KOTA PALEMBANG

Mei Sela Cristione

Poltekkes Kemenkes Palembang

Email: meiselacristione@student.poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Perawatan payudara merupakan aspek krusial dalam kesehatan perempuan, khususnya pada masa nifas untuk mencegah komplikasi laktasi seperti bendungan ASI dan mastitis. Ibu primipara seringkali mengalami kendala dalam perawatan diri akibat kurangnya pengalaman dan kepercayaan diri. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas mengenai pentingnya perawatan payudara di PMB Kustirah Palembang. **Metode:** Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana. Media edukasi yang digunakan meliputi video demonstrasi perawatan payudara dan pembagian *leaflet* sebagai panduan mandiri bagi ibu. **Hasil:** Edukasi ini mencakup teknik SADARI, gaya hidup sehat, penggunaan bra yang tepat, serta teknik pijat payudara yang benar untuk merangsang produksi ASI. Melalui penggunaan media visual, ibu nifas lebih mudah memahami prosedur perawatan payudara dan pentingnya menjaga kebersihan payudara untuk kelancaran proses menyusui. **Kesimpulan:** Penyuluhan perawatan payudara efektif dalam memberikan pemahaman bagi ibu nifas untuk mencegah pembengkakan payudara dan bendungan ASI. Pemberdayaan ibu melalui edukasi yang tepat dapat meningkatkan kemandirian ibu dalam melakukan perawatan diri pasca persalinan.

Keywords: Perawatan Payudara, Ibu Nifas, Bendungan ASI, Laktasi, Edukasi Kesehatan..

STIKes Mitra Husada Medan

PENDAHULUAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di PMB kustirah Palembang dengan tujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara akibat dari bendungan ASI. Perawatan payudara merupakan cara yang dilakukan untuk mencegah masalah yang sering muncul pada saat menyusui.

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Perawatan payudara dilakukan sedini mungkin untuk menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, supaya tidak mudah lecet, tidak terjadi pembengkakan payudara, memperbanyak produksi ASI dan mengetahui adanya kelainan. (Anggraini, 2020)

Selain perawatan payudara asupan nutrisi juga tidak kalah penting untuk memperlancar produksi ASI seperti karbohidarat, protein, vitamin dan lemak. (Suryanti et al., 2021)

Bendungan ASI akan mempengaruhi keberhasilan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. ASI tidak segera dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan bendungan

ASI pada payudara akibat dari terlambat

menyusukan pada bayi, teknik menyusui yang salah, pembatasan waktu menyusui, putting susu tenggelam, putting susu lecet. Masalah pemberian ASI menjadi salah satu faktor akibat kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI yang belum keluar pada hari pertama setelah melahirkan sehingga ibu memberikan susu formula, masalah yang sering terjadi pada payudara seperti putting susu terbenam, putting susu lecet sehingga mengakibatkan payudara menjadi bengkak.

Tanda gejala terjadinya bendungan ASI adalah suhu tubuh meningkat sampai 38°C, dan payudara bengkak. Perawatan payudara merupakan tindakan yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kebersihan dan kesehatan payudara, perawatan payudara dilakukan khususnya pada ibu pada hari pertama atau kedua kedua setelah melahirkan.

Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mencegah proses keluarnya ASI. Selain itu, hormon juga sangat berperan penting dalam produksi ASI yaitu hormone prolactindan oksitosin. (Astarani et al., 2019)

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang. Pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang. (Apriani, 2021) Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019 jumlah ibu nifas berjumlah 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah 27.518 orang (81,85%). (Hartati et al., 2018)

Berdasarkan penelitian Maryati dan Indah Puspita Sari, di Indonesia angka kejadian bendungan ASI pada ibu nifas berkisar antara 10-20% dari populasi ibu nifas. (Maryati & Sari, 2018)

Perawatan payudara dan puting sangat penting dalam proses laktasi. Kedua perawatan ini seringkali menjadi “penyelamat” bagi ibu dalam melewati masa-masa awal menyusui yang kadang terasa sangat berat. Misalnya jika terjadi

puting lecet, seringkali lecetnya ringan saja. Awal yang baik niscaya membuat proses selanjutnya berjalan dengan baik pula. (Apriani, 2021)

METODE

1. Pelaksana Kegiatan

A. Kerangka Pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah merupakan serangkaian prosedur dan langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mendapatkan tahapan pelaksanaan kegiatan dan pendokumentasian yang terstruktur secara sistematis sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat dilakukan dengan efektif dan efisien.

B. Analisa singkat

Melakukan Analisis kebutuhan mitra membutuhkan edukasi tentang pentingnya pengetahuan dan kesadaran ibu nifas terutama pada ibu nifas primigravida terhadap kebersihan payudara (breast care). Kebutuhan apa yang diperlukan untuk menunjang kelancaran dan

keberhasilan pelaksanaan kegiatan Misalnya : siapa tim fasilitator yaitu bidan Koordinator di PMB kustirah yang akan

memfasilitasi pertemuan. Narasumber yaitu Tim Pengabdi (Misela cristione, R.A fakhirah najla , dita apriliana) atau bagaimana persiapan materi tentang pentingnya perawatan pada payudara ibu nifas agar tidak terjadi bendungan asi dan kelecetan pada puting susu ibu.

C. Kegiatan pengabdian

masyarakat ini berlokasi di PMB kustirah kota Palembang provinsi Sumatera Selatan. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan, dan penyerahan laporan akhir.

Kegiatan menggunakan metode Kelas edukasi yaitu terdapat 20 orang ibu nifas. Pertama kali tatap muka dgn ibu nifas untuk mengenal lebih dekat serta menggali informasi tentang diri ibu. Selanjutnya akan diberi edukasi kepada ibu nifas cara melakukan perawatan payudara (breast care) supaya tidak terjadi bendungan asi ,serta puting susu lecet serta bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Ibu-ibu dibagikan leaflet untuk dibaca. Selanjutnya pemberian edukasi tentang Perawatan payudara (breast care)

2. Langkah Pengabdian Masyarakat Di PMB kursirah Palembang.

Dalam melaksanakan pengabdian masyarakat pada ibu nifas di PMB kustirah kota Palembang dilakukan langkah-langkah dari mulai persiapan sampai pelaksanaan., antara lain sebagai berikut:

a. Melakukan identifikasi PMB yang memenuhi kriteria sebagai mitra, diantaranya lokasi di pinggiran kota, jarak tempuh 8 km, jumlah ibu nifas kurang lebih 50 ibu nifas dan PMB kustirah Palembang belum pernah memberikan pendidikan dan penyuluhan kepada ibu nifas mengenai edukasi pentingnya perawatan pada payudara (breast care) dengan menggunakan kelas offline.

b. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan pendidikan kesehatan, misalnya tempat diPMB, Sarana belajar menggunakan kursi, tikar, karpet, handphone berbasis android dan lain-lain jika tersedia.

c. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan serta mempelajari materi Leaflet yang akan disampaikan.

- d. Persiapan peserta yakni dengan mengundang ibu nifas di wilayah kerja PMB Kustirah kota Palembang.
- e. Siapkan tim pelaksana kelas ibu nifas yaitu siapa saja fasilitatornya bidan koordinator dan nara sumber (pengabdian) jika diperlukan.
- f. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan.
- g. Menentukan waktu pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal atau waktu yang telah disepakati dengan lama waktu pertemuan 120 menit.
- h. Melakukan satu kali pertemuan sesuai dengan hasil kesepakatan dengan peserta.
- i. Pertemuannya untuk membina hubungan baik dengan ibu nifas serta menggali informasi lebih dalam tentang ibu nifas . Serta diberikan penyuluhan edukasi perawatan payudara (breast care)
- j. Setiap peserta akan diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan edukasi kemudian setiap peserta akan mendapatkan leaflet yang berisi informasi seputar penyuluhan perawatan payudara (breast care)
- k. Memberikan penjelasan kepada peserta mengenai isi Leaflet.
- l. Pertemuan Evaluasi dan pemberian reward. Pertemuan dimaksudkan

untuk melakukan evaluasi terhadap kesadaran diri ibu dalam pentingnya perawatan pada payudara (breast care) ibu nifas terutama pada ibu nifas primigravida.

3. Keterlibatan Mitra

Mitra Pengabdian kepada Masyarakat adalah sekelompok masyarakat yang akan menerima dan berkerjasama dengan tim pengusul. PKM Mitra dapat merupakan kelompok tenaga kesehatan, kader atau masyarakat , dalam kegiatan PKM ini mitra yang terlibat adalah

- a. Ibu nifas di wilayah kerja PMB kustirah kota Palembang
- b. Fasilitator adalah bidan atau petugas kesehatan yang telah mendapat pelatihan dan setelah itu diperbolehkan untuk melaksanakan fasilitasi kegiatan pendidikan kesehatan dalam pelaksanaannya, fasilitator dapat meminta bantuan narasumber untuk menyampaikan materi bidang tertentu. Narasumber adalah tenaga kesehatan yang mempunyai keahlian di bidang tertentu untuk mendukung kegiatan Pendidikan kesehatan dalam hal ini narasumber yang memberikan materi adalah tim mahasiswa Prodi D3

Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang berjumlah 3 orang.

c. Mitra sangat kooperatif, mudah untuk dikumpulkan serta antusias dengan pemberian edukasi serta mau mengikuti arahan yang telah diberikan oleh Pengabd.

4. Rancangan Evaluasi

Evaluasi program dilakukan pada saat kegiatan program PKM sudah berakhir. Evaluasi dilakukan untuk menilai apakah ibu sudah sadar akan pentingnya perawatan payudara (breast care) pada ibu nifas.

Keluaran dan hasil/manfaat dari kegiatan PkM dapat berupa:

1. Leaflet tentang edukasi breast care pada payudara.
2. Materi tentang breast care pada payudara
3. Video pelaksanaan

Hasil evaluasi dilaporkan kepada pimpinan institusi Poltekkes Kemenkes Palembang dan Pihak-pihak yang berkepentingan pada akhir pelaksanaan kegiatan PKM. Evaluasi kegiatan program

disampaikan untuk memberikan gambaran hasil pelaksanaan kegiatan PkM dan juga untuk mendapatkan masukan dari berbagai pihak tentang pelaksanaan kegiatan dan perbaikan kegiatan pada masa mendatang.

5. Indikator Keberhasilan

1. Indikator Input :

- a) Proposal kegiatan PkM;
- b) Sarana dan prasarana kegiatan PkM;
- c) Waktu pelaksanaan kegiatan;
- d) SDM yang terlibat; meliputi :
 - ✓ Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan sebagai Narasumber dalam Edukasi pada ibu Nifas
 - ✓ Ibu Nifas yang mengikuti edukasi perawatan payudara (breast care)
- e) Petugas kesehatan yang ada di PMB Kustirah kota Palembang yang terlibat dalam penyelenggaraan

- f) Edukasi perawatan payudara (breast care).
- g) Bahan ajar/materi kegiatan program PKM.

2. Indikator Proses

- a) Proses kegiatan PKM: persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi dan tindak lanjut kegiatan program PKM;
- b) Penyelenggaraan kegiatan PKM; tempat, sarana, waktu
- c) Fasilitator manajemen waktu, penggunaan variasi metode pembelajaran, bahasan penyampaian, penggunaan alat bantu, kemampuan melibatkan peserta,

- 1) Peserta : frekuensi kehadiran, keaktifan bertanya dan berdiskusi
- 2) Interaksi tim PKM dengan masyarakat dan berbagai pihak yang terlibat.

3. Indikator Output :

- a) Peningkatan kesadaran diri tentang pentingnya Perawatan payudara (breast care) pada ibu nifas terutama ibu nifas primigravida.
- b) Peningkatan pengetahuan ibu nifas terhadap pentingnya melakukan breast care pada payudara.
- c) Kepuasan masyarakat dan berbagai pihak terhadap kegiatan yang sedang berjalan Kepuasan tim terhadap pelaksanaan kegiatan yang sedang berjalan

6. Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan meliputi kelas edukasi yaitu Agustus 2024. Dengan obyek mitra adalah Ibu nifas di wilayah kerja PMB kustirah Palembang. Tempat Kegiatan direncanakan di PMB Kustirah Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bertujuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga masyarakat dapat menikmati hasilnya dan merasakan manfaatnya. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Kustirah Palembang.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, pengabdian mengambil data terlebih dahulu tentang apakah ibu melakukan perawatan payudara, dan bagaimana cara ibu untuk memperbanyak atau memperlancar ASI.

Selanjutnya pengabdian memberikan edukasi kepada ibu terkait tentang *Breast Care* pada ibu nifas untuk memperlancar ASI dan upaya merawat payudara agar bersih dan sehat. Pengabdian

menjelaskan bahwa perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum. Adapun pelaksanaan *breast care* post partum ini dilakukan pada hari ke 1 – 2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari.

Perawatan payudara dimasa menyusui sangat berpengaruh pada proses pemberian ASI. Payudara yang bersih, sehat, terawat dengan baik dapat membantu melancarkan produksi ASI, sehingga pemberian ASI menjadi lebih mudah dan bayi lebih nyaman saat menyusui. Pelaksanaan *Breast Care* pasca Adanya faktor dari informasi yang salah tentang perawatan payudara dan rasa tidak nyaman atau sakit selama melaksanakan perawatan payudara membuat ibu nifas tidak mau melakukannya (Prawita & Salima, 2018)

Salah satu upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu hamil dan nifas. Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara diantaranya kebersihan pada puting susu agar terhindar dari infeksi karena penumpukan kotoran dan melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu.

Pada saat proses menyusui berjalan dengan baik maka akan merangsang kelenjar - kelenjar pada payudara serta merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan kelancaran ASI. Akan tetapi, ibu

yang mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang juga sangat mempengaruhi hormon oksitosin karena pada saat terjadi kecemasan maka akan mengeluarkan hormon kortisol yang akan menghambat pengeluaran atau kelancaran ASI. Jadi, Ibu menyusui yang mengalami kecemasan akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak mengalami kecemasan (Rahmi et al., 2020)

Pengabdian mengatur seefektif mungkin pelaksanaan Pengabdian ini sehingga tidak membuat ibu merasa lelah. Pengabdian membawa phantom dan minyak telon serta mempraktikkan cara cara pemijatan payudara. Setelah didemonstrasikan cara pemijatan payudara ibu nifas diminta untuk mengulangi lagi Ada dua orang ibu yang diminta untuk mengulangi lagi cara melakukan pemijatan payudara (*Breast Care*) tersebut dengan bimbingan Hasil penelitian menyajikan berbagai karakteristik data subjek/sampel dan temuan utama penelitian, sedangkan pembahasan berisi diskusi yang menghubungkan dan membandingkan hasil penelitian dengan teori/konsep/temuan dari Pengabdian membuat WA Grup dan

melakukan monitoring dan evaluasi terkait

Breast Care pada ibu nifas. Pada WA grup juga dibagikan materi dalam bentuk video perawatan payudara Serta untuk keberlanjutan program maka, pengabdian memberikan leaflet untuk dibaca oleh ibu nifas jika ibu nifas lupa bagaimana cara perawatan payudaranya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu sangat antusias dengan kegiatan pengabdian ini. Mereka senang dengan diberikan edukasi perawatan payudara (*breast care*) pada ibu nifas dan ibu yang sedang meng ASI dengan cara dilakukannya perawatan pada payudara ibu. Hasil monitoring menunjukkan ibu melakukan praktik perawatan payudara untuk mengurangi pembekakan pada payudara, menjaga payudara agar tidak terjadi kelecetan pada puting ibu serta memperlancar keluar dan produksi ASI. Bidan Di TPMB kustirah akan terus melakukan sosialisasi dan memberikan informasi pada ibu nifas yang baru saja melahirkan dan pada jadwal imunisasi pada ibu-ibu yang datang untuk imunisasi bayinya di TPMB mengenai pentingnya *breast care* pada payudara ibu

nifas dan ibu menyusui melalui video maupun leaflet.

REFERENSI

Kemendes. 2019. Cara Melakukan Pijat Payudara untuk Memperlancar ASI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi> (Diakses pada tanggal 22 Juli 2024)

RSUD Taman Husada Bontang. Tanpa Tahun. Perawatan Payudara. <https://rsud.bontangkota.go.id/wp-content/uploads/2017/01/leaflet-perawatan-payudara.pdf> (Diakses pada tanggal 22 Juli 2024)

Sinurat, Lama Rina Efrina, Rosetty Sipayung, dkk. 2021. Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care pada Ibu hamil dan Nifas di Klinik BPM Mariana Binjai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 969-976. (Diakses pada tanggal 22 Juli 2024)