

# **Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Angkatan Darat Di Kota Kediri**

**Dhewi Nurahmawati<sup>1</sup>, Mulazimah<sup>2</sup>, Yani Ikawati<sup>3</sup>,  
Delarosi Dwi Agata<sup>4</sup>, Rindi Pratika<sup>5</sup>**

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>Akademi Kebidanan PGRI Kediri, Indonesia

\*E-mail: [dhenoura@gmail.com](mailto:dhenoura@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi dan ibu. Demi kelancaran proses menyusui, sangat penting bagi ibu melakukan perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah proses persalinan. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara bermanfaat untuk meminimalkan keluhan dan masalah pada payudara saat proses menyusui. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode teknik komunikatif dengan tiga pendekatan yaitu ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan diskusi. Hasil dari penyuluhan perawatan payudara oleh tenaga kesehatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas.

**Kata kunci :** Perawatan Payudara; ASI Eksklusif; Nifas

## **ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding is very beneficial for babies and mothers. For the sake of the smooth process of breastfeeding, it is very important for mothers to carry out breast care since pregnancy and postpartum. Breast care is an action to care for the breasts to facilitate the release of breast milk. Breast care is useful for minimizing complaints and problems with the breast during the breastfeeding process. This community service uses communicative technique methods with three approaches, namely lectures, demonstrations, question and answer and discussion. The results of breast care counseling by health workers are very useful for increasing the knowledge and skills of postpartum mothers.*

**Keyword :** Breast Care; Exclusive Breastfeeding; Postpartum

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan, Persalinan dan masa nifas merupakan proses yang akan dilalui oleh seorang wanita. Pada setiap tahapan proses bidan mempunyai tugas dan tanggungjawab untuk melakukan edukasi dan penyuluhan kepada setiap ibu dan keluarganya. Salah edukasi kesehatan yang dilakukan bidan pada masa kehamilan, persalinan dan masa nifas adalah tentang perawatan payudara. Pemberian edukasi tentang perawatan payudara kepada ibu dan keluarga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian air susu ibu (ASI).

Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan memberikan dampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita.

Program ASI eksklusif ini didukung oleh konferensi tingkat tinggi tentang kesejahteraan anak menyepakati bahwa semua keluarga harus mengetahui arti penting mendukung dalam tugas pemberian ASI saja selama enam bulan untuk perempuan pada kehidupan pertama bagi anak (Kemenkes RI, 2013). Beberapa penelitian menyatakan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Nurahmawati (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pemberian ASI Eksklusif adalah usia ibu, pengetahuan budaya dan dukungan keluarga. Mogre, Dery dan Gaa (2016) menyatakan pendidikan ibu, pengetahuan tentang ASI eksklusif dan sikap ibu merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Demi mendukung keberhasilan program ASI Eksklusif oleh karena itu payudara perlu dipersiapkan dan dirawat mulai sejak masa kehamilan agar saat bayi lahir dapat berfungsi secara optimal.

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 sering disebut *breast care* dilakukan untuk memelihara payudara dan memperbanyak dan memperlancar produksi ASI (Dewi, Harapan and Ponorogo, 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 (Rustam, 2012). 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).

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut :

**Ceramah atau penyampain materi** : yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan pasien yaitu ibu nifas dengan persalinan normal maupun *Caesar* di RS Tentara Kota Kediri tentang perawatan payudara pada ibu nifas, tujuan perawatan payudara, masalah pada ibu menyusui, manfaat perawatan payudara, dan langkah-langkah perawatan payudara.

**Demonstrasi** : cara penyajian materi penyuluhan dengan meragakan atau mempertunjukan kepada peserta suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Wahyu, 2016). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memperagakan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan dalam

melakukan perawatan payudara pada kelompok kecil penyuluhan. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri (Lestari, 2015).

**Diskusi dan Tanya Jawab :** setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang perawatan payudara dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema “Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan Asi Eksklusif” dilaksanakan pada tanggal 8 juni 2021 di Ruang Dahlia Rumah Sakit Tentara Angkatan Darat Kota Kediri mulai pukul 10.00 – 13.00 WIB. Penyuluhan dilakukan di beberapa ruang dan sasaran penyuluhan adalah ibu nifas atau pasca persalinan dini yaitu terdiri dari 14 orang ibu nifas dengan berbagai karakteristik ibu nifas yaitu usia, jumlah anak yang dilahirkan (paritas) dan proses persalinan.

**Tabel 1.** Karakteristik Umum Ibu Nifas di di Ruang Dahlia Rumah Sakit Tentara Angkatan Darat Kota Kediri.

No	Karakteristik Ibu nifas	Keterangan		
		$\Sigma$	%	Total
1	Usia			
	<20 tahun	2	14.3	
	20 – 35 tahun	10	71.4	14
	>35 tahun	2	14.3	
2	Paritas			
	Primipara	8	57.1	14
	Multipara	6	42.9	
3	Proses Persalinan			
	Pervaginam (normal)	5	35.7	14
	<i>Sectio caesarea</i> (SC)	9	64.3	

Berdasarkan karakteristik umum ibu nifas pada table 1 diperoleh sebagian besar ibu berada pada usia reproduktif yaitu usia 20 – 35 tahun yaitu 71.4 %. Sebagian besar ibu nifas dengan paritas 57.1 % pada primi para yang artinya baru pertama kali melahirkan dan belum pernah memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan perawatan payudara. Pada proses persalinan di peroleh 64.3% ibu bersalin dengan *Sectio caesarea* (SC). Pada persalinan SC rata-rata ibu masih dalam proses *recovery* atau pemulihan dimana ibu tidak rawat gabung dengan bayinya. Hal mengakibatkan ibu merasa enggan untuk melakukan perawatan payudara.

Materi yang diberikan pada ibu nifas adalah penting ASI Eksklusif dan perawatan payudara. Dalam pelaksanaannya materi yang diberikan difokuskan pada pengertian perawatan

payudara pada ibu nifas, tujuan perawatan payudara, masalah pada ibu menyusui, manfaat perawatan payudara, dan langkah-langkah perawatan payudara.

Perawatan payudara (*Breast Care*) adalah salah satu upaya untuk memperlancar ASI, dimana dengan perawatan payudara dapat memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu. Perawatan payudara dilakukan sejak dini, bahkan tidak menutupi kemungkinan perawatan payudara sebelum hamil sudah mulai dilakukan. Perawatan payudara mempunyai manfaat untuk melancarkan sirkulasi aliran darah, mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Agar tujuan dapat tercapai perawatan payudara sebaiknya dilakukan secara teratur sejak hari pertama melahirkan, menjaga kebersihan diri, pemenuhan gizi seimbang, menghindari stress dan menumbuhkan percaya diri bahwa ibu bisa menyusui. Perawatan payudara bisa dilakukan dengan posisi duduk / berbaring bagi yang belum mampu duduk (Mufdlilah, 2017).

Langkah-langkah perawatan payudara dimulai dengan memasangkan 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 78,6% (11 orang) mampu melakukannya sendiri dengan baik dan benar, 3 orang ibu nifas masih dalam proses recovery sehingga belum bisa melakukan mobilisasi dan memperagakannya sendiri. Berdasarkan pengamatan demonstrasi ternyata memberikan pengaruh yang signifikan. Demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan perawatan payudara sendiri pada ibu nifas.



**Gambar 1.** Penyuluhan tentang Perawatan Payudara



**Gambar 2.** Evaluasi Hasil Penyuluhan pada Ibu Nifas



**Gambar 3.** Pembagian leaflet dan sesi Tanya jawab

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pemberian materi dan peragaan langkah-langkah 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.

## **SIMPULAN**

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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak L, Jensen. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2004.
- Dewi, Y. P., Harapan, A. and Ponorogo, M. (2017) „*Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Usia 7-36 Bulan Tentang Asi Eksklusif Dengan Kegagalan Ibu Dalam Memberikan Asi Eksklusif*”, Jurnal Delima Harapan.
- Karjati, Atin. 2016. *Praktikum Keperawatan Maternitas*. Pusdik SDM Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan : Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI .2013. *Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Lestari I. 2015. Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Dan Bedside Teaching Terhadap Keterampilan Ibu Melakukan Pijat Bayi Di Tinjau Dari Paritas.; Vol 6, No 2 – Juni. Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU.
- Mogre, V., Dery, M. dan Gaa, P. (2016). *Knowledges, attitudes and determinants of Exclusive Breastfeeding Practice among Ghanaian rural lactating mother*. International Breastfeeding Journal.11(12).
- Mufdlilah, 2017. *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Nurahmawati, Dhewi. 2020. *Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah*. Jurnal Bidan Pintar 1 (2), 136-149
- 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;