

## **Edukasi Kesehatan dan Pendampingan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Lingkungan Bontoramba Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponto**

**Sri Ningsih<sup>1</sup>, Fitri<sup>2</sup>, Rosmina Anisa<sup>3</sup>, Angriyana<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

[inci\\_jica@yahoo.co.id](mailto:inci_jica@yahoo.co.id)

### **ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi dan ibu, demi kelancaran proses menyusui, sangat penting bagi ibu melakukan perawatan payudara setelah proses persalinan. Kegiatan edukasi kesehatan dan pendampingan perawatan payudara pada ibu nifas di Lingkungan Bontoramba Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponto ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara pada ibu nifas. Perawatan payudara selama persalinan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan dalam pemberian air susu ibu (ASI). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang perawatan payudara dan pendampingan cara melakukan perawatan payudara dengan jumlah peserta sebanyak 1 orang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode teknik komunikatif dengan tiga pendekatan yaitu ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan diskusi. Hasil dari penyuluhan perawatan payudara sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan ibu nifas telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara yang baik dan benar. Dengan adanya edukasi kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara agar dapat menyusui dan tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai

**Kata Kunci:** Perawatan Payudara, Ibu Nifas, Edukasi Kesehatan, Pendampingan.

### **ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding is very beneficial for babies and mothers, for the smooth process of breastfeeding, it is very important for mothers to take care of their breasts after the delivery process. This health education activity and breast care assistance for postpartum mothers in the Bontoramba neighborhood, Bontoramba Village, Jeneponto Regency, aims to increase the knowledge of postpartum mothers about breast care for postpartum mothers. Breast care during labor is an important part that must be considered in breastfeeding. This community service is carried out by providing information about breast care and assistance on how to do breast care with a total of 1 participant. This community service uses communicative technique methods with three approaches, namely lectures, demonstrations, questions and answers and discussions. The results of breast care counseling are very useful for increasing the knowledge and skills of postpartum mothers. The results of the evaluation during the activity process were found that postpartum mothers had understood and knew how to do good and correct breast care. With this health education, it is expected to be able to increase the knowledge and skills of breastfeeding mothers about breast care and how to do breast care so that they can breastfeed and do not experience interference in the breastfeeding process so that the exclusive breastfeeding program can be achieved.*

**Keywords:** Breast Care, Postpartum Mothers, Health Education, Mentoring.

## **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 dan pendampingan tentang perawatan payudara kepada ibu nifas dan keluarga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian air susu ibu (ASI).

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Andriani dan Pitriani, 2014). Sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan merupakan saat pemenuhan ibu secara fisiologis, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh tetapi apabila ASI yang dihasilkan tidak segera dikeluarkan maka hal inilah yang dapat menyebabkan bendungan ASI. Pengeluaran ASI dan penghisapan yang efektif oleh bayi maka rasa penuh pada

payudara ibu akan pulih dengan cepat (Eva, 2010).

Salah satu hak bayi baru lahir adalah mendapatkan ASI dari ibu kandungnya, apabila setelah melahirkan dan selama masa nifas ibu tidak menyusui bayinya maka akan menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi apabila ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam dan cekung. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras, payudara terasa nyeri saat di tekan, payudara berwarna kemerahan dan suhu tubuh ibu sampai 38°C. Bendungan ASI tersebut dapat dicegah dengan cara perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu itu sendiri (Jannah, 2011).

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).

Almeida dan Kitaty (2009) melaporkan bahwa 13 % wanita postpartum mengalami demam akibat bendungan air susu dan berkisar antara 37,8°C sampai 39°C yang biasanya berlangsung antara empat sampai enam belas jam. Umumnya setelah melahirkan, payudara ibu membesar, terasa panas, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Biasanya hal ini berlangsung selama beberapa hari. Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan kutang/bra/ bh (buster hounder) ataupun

membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya (Rinche, 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).

Perawatan payudara pada ibu nifas sangat penting karena salah satu manfaatnya yaitu melancarkan produksi ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi, perawatan payudara harus dilakukan dengan benar dan teratur sehingga dapat memudahkan bayi mengkomsumsi ASI dan mengurangi resiko terjadinya luka saat menyusui seperti terjadi puting susu lecet. Salah satu tujuan perawatan payudara adalah mendeteksi dini bila ada kelainan pada payudara (puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis, dan abses payudara) (Sulistiyawati, 2010).

Dengan melakukan perawatan payudara secara benar dan teratur dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi terpendamnya puting susu sehingga bayi mudah menghisap ASI dan juga menjaga kebersihan payudara, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya luka pada saat mulai menyusui (Oswari, 2004).

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara sehingga proses menyusui ibu

kepada bayinya dapat berjalan dengan baik.

## **METODE PELAKSANAAN**

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 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 memperagakan atau mempertunjukkan kepada ibu nifas 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 ibu nifas. 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**

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada ibu menyusui yang ada di Lingkungan Bontoramba Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponto, bahwa dengan melakukan perawatan payudara, ibu dapat melakukan proses menyusui dengan baik karena perawatan payudara memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 –19 Februari 2022, pada pukul (10.00-12.00) WITA di rumah Ny H di Lingkungan Bontoramba Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponti. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Dr Sri Ningsih,S.S.,M.Hum (Dosen), Fitri, Rosmina Anisa dan Angriyana

(Mahasiwa) Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Edukasi Kesehatan 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 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, ibu nifas mampu melakukannya sendiri dengan baik dan benar ditandai dengan mobilisasi dan memperagakan perawatan payudara sendiri. Berdasarkan pengamatan demonstrasi ternyata memberikan pengaruh yang signifikan. Demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan perawatan payudara sendiri pada ibu nifas.



Dokumentasi  
Penyuluhan Perawatan Payudara





**Dokumentasi  
Pendampingan Perawatan Payudara**

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 menceritakan tentang pengalamannya tentang melakukan perawatan payudara sehingga terjadi pertukaran informasi. 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.

**KESIMPULAN**

Kesimpulan kegiatan Edukasi Kesehatan dan Pendampingan tentang perawatan payudara pada ibu nifas sangat bermanfaat. Penyampaian materi dan

mendemonstrasikan perawatan payudara sangat berpengaruh dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu nifas. Edukasi perawatan payudara 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.

Disarankan agar pihak Puskesmas Bontoramba Kec. Bontoramba mau melakukan kegiatan seperti ini secara berkelanjutan agar ibu menyusui tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

**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
- Oswari, E. (2005), *Bedah dan Perawatannya*, FKUI: Jakarta
- Pramitasari, RD. (2009). *Perawatan Payudara*. Edisi kedua. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press.
- Rinche, F., 2017, Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) terhadap Volume ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Kampung Bali Bengkulu, Skripsi, Program Studi Ilmu Terapan Kebidanan Universitas Nasional, Jakarta.
- Sulistiyawati. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: CV Andi 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 Demonstrasi 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;