

PENDEKATAN EDUKATIF DAN PELATIHAN *BREAST CARE* PADA IBUNIFAS DIMASA PANDEMI COVID-19 DI AKADEMI KEBIDANAN TAHIRAH AL BAETI BULUKUMBA

Jusni¹, Arfiani², Nurhana Ramadan³

Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia
unhy.ijazn@gmail.com

ABSTRAK

Postpartum atau masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Orang tua terutama ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Breast care merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara. Bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu materi penyuluhan, leaflet, dan alat demonstrasi untuk melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas. Dari 20 ibu yang telah diberikan penyuluhan dan demonstrasi sudah mengerti tentang cara melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dan seluruh ibu nifas yang dari awal belum mengerti dan memahami tentang bagaimana cara melakukan Breast Care Pada Ibu nifas serta kegunaannya. Penyuluhan oleh tenaga kesehatan serta membentuk kelas ibu nifas sangat dibutuhkan oleh masyarakat, sehingga diharapkan pengetahuan tentang cara melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas dapat meningkat sehingga dapat melakukannya di rumah bersama suami untuk mengurangi keluhan pada payudara ibu nifas dan mengurangi komplikasi

Kata kunci: Nifas, Penyuluhan, *Breast care*, Bidan

ABSTRACT

Postpartum or the puerperium starts from 1 hour after the birth of the placenta to 6 weeks (42 days) after that. Parents, especially mothers, need to have knowledge and readiness to conceive, give birth and breastfeed their children. Breast care is an important part that must be considered in preparation for later breastfeeding. Report from the Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS, 2007) aged more than 25 years, one third of women in the world (38%) are found not to breastfeed their babies because of breast engorgement. The materials used in this community service are counseling materials, leaflets, and demonstration tools for carrying out breast care for postpartum mothers. Of the 20 mothers who have been given counseling and demonstrations, they understand how to do breast care for postpartum mothers and are able to answer questions properly and correctly and all postpartum mothers who from the start do not understand and understand how to do breast care for postpartum mothers and its uses. Counseling by health personnel and forming a class for postpartum mothers is very much needed by the community, so it is hoped that knowledge on how to do breast care for postpartum mothers can increase so that they can do it at home with husbands to reduce complaints on the breasts of postpartum mothers and reduce complications

Keywords: *postpartum, counseling, Breastcare, midwife*

PENDAHULUAN

Postpartum atau masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Orang tua terutama ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Breast care merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, masalah utama dan prinsip yaitu bahwa ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat menyusui bayinya. Pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat breast care pada saat menyusui (Anggraeni, Yeti, 2010)

Laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3%.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa ketidaklancaran ASI banyak dipengaruhi oleh breast care yang kurang. Oleh karena itu, breast care sangat penting dilakukan bagi ibu yang telah melahirkan untuk mencegah masalah-masalah yang timbul selama laktasi, seperti: pembengkakan payudara, penyumbatan saluran ASI, radang payudara sebagainya. Untuk mengatasi permasalahan diatas, lakukan breast care selama menyusui. Untuk mengurangi sakit pada payudara maka lakukan pengurutan payudara secara perlahan, kompres air hangat sebelum bayi menyusui karena panas dapat merangsang aliran ASI kemudian kompres air dingin setelah menyusui untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan. Sehingga dengan pengurutan payudara secara perlahan, mengompres air hangat dan air dingin pada payudara, serta membersihkan puting secara benar dan teratur diharapkan ASI dapat keluar lancar dan proses laktasi pun berjalan lancar.

Berdasarkan data yang telah diperoleh diwilayah Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, terdapat 17 ibu nifas, setelah dilakakukan wawancara hanya 5 ibu yang mengerti dan tahu tentang breascare nifas sedangkan 12 ibu yang lain sama sekali tidak mengetahui dan tidak pernah pernah diajarkan serta di

lakukan breascare nifas dari tenaga kesehatan, serta selama ini kelas ibu hamil dan nifas tidak berjalan dengan aktif.

United Nations Childrens Fund (UNICEF) mengatakan sebanyak 30 ribu kematian bayi dan 10 ribu kematian anak balita di dunia pada tahunnya bisa dicegah melalui pemberian ASI selama 6 bulan, tanpa harus memberikan makanan serta minuman tambahan kepada bayi sehingga perawatan payudara sangat penting dalam meningkatkan produksi air susu ibu (Bahriyah, Putri and Jaelani, 2017). Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, ditemukan berbagai alasan ibu menghentikan pemberian ASI kepada bayi diantaranya produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah puting susu (28%), pengaruh iklan susu (16%), dan pengaruh orang lain (4%).

Perawatan payudara sering disebut breast care bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara dan memperbanyak atau memperlancar produksi ASI (Dewi, Harapan and Ponorogo, 2017).

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Adapun alasan mengapa ASI eksklusif penting, tak

lain karena pada usia tersebut sesungguhnya bayi belum mampu mencerna makanan lain selain ASI. Selain itu ginjal juga belum cukup sempurna untuk mengeluarkan sisa-sisa pembakaran makanan, enzim-enzim dalam usus juga belum banyak untuk mencerna makanan lain. Padahal saat hamil terjadi pembengkakan dari payudara akibat pengaruh hormonal termasuk juga pembengkakan dari puting susu. Selain itu daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap. Adanya pembengkakan tersebut, payudara menjadi mudah teriritasi bahkan mudah luka, oleh karena itu biasanya perlu dilakukan perawatan payudara selama hamil (Sutanto, 2018). Pada kehamilan dibawah usia 3 bulan perawatan dapat dilakukan dengan memijat puting susu secara perlahan. Hal ini berfungsi untuk puting susu menonjol keluar. Pada usia kehamilan 6 sampai 9 bulan dapat dilakukan pijatan minimal 10 menit perhari dengan menggunakan minyak kelapa. Pijatan ini berfungsi untuk merangsang kelenjar susu agar memproduksi, selain itu untuk membersihkan kotoran yang mungkin ada di payudara dan puting susu (Rosita, 2017)

Untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah memberikan pengarahan tentang breast care kepada ibu

menyusui sedini mungkin, melakukan Health Education melalui penyuluhan-penyuluhan pada ibu hamil yang disertai demonstrasi cara breast care sebelum dan setelah melahirkan dengan benar, serta peragaan tentang breast care pada saat kontrol kehamilan dan kunjungan masa nifas, dimana penyuluhan tepat pada waktu ibu mengembangkan kemampuan dalam mengambil

keputusan yang merupakan informasi keterpaduan menalar ilmiah dan sistematis (Anwar, 2005 dalam Nur, 2012).

Payudara telah dipersiapkan sejak mulai terlambat datang bulan sehingga pada waktunya dapat memberikan ASI dengan sempurna. Untuk dapat meluncurkan pengeluaran ASI dipersiapkan sejak awal kehamilan dengan melakukan perawatan payudara yaitu masase, menghilangkan kerak pada puting susu sehingga duktusnya tidak tersumbat. Keberhasilan proses menyusui sangat ditentukan oleh struktur puting susu dan areola. Pada puting susu dan areola mammae terdapat ujung – ujung saraf sensori yang mendukung proses refleksi menyusui. Puting susu mengandung otot yang berkontraksi saat rangsangan menyusui muncul. Secara normal puting susu

menonjol keluar, akan tetapi kadang – kadang dijumpai puting susu yang datar dan masuk kedalam. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan kegagalan menyusui. Dengan demikian seorang ibu harus memperoleh perawatan payudara sebelum masa laktasi (Kurniawan, 2013)

Upaya ini dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam breast care secara baik dan benar sebagai upaya preventif terhadap masalah menyusui sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi (Saryono dan Pramitasari, 2009)

Perawatan Payudara pada ibu nifas dilakukan dengan cara (a(. Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa. (b.) Putting susu sampai areola mammae (daerah sekitar putting dengan warna lebih gelap) dikompres dengan minyak kelapa selama 2-3 menit. Tujuannya untuk memperlunak kotoran atau kerak yang menempel pada putting susu sehingga mudah dibersihkan. (c.) Jangan membersihkan dengan alkohol atau yang lainnya yang bersifat iritasi karena dapat menyebabkan putting susu lecet. (d.) Kedua putting susu dipegang lalu ditarik, diputar kearah luar (searah dan berlawanan dengan jarum jam). Pangkal payudara dipegang dengan kedua tangan lalu diurut

kearah putting susu sebanyak 30 kali sehari.. (e.) Pijat kedua areola mammae hingga keluar 1-2 tetes. (f.) Kedua putting susu dan sekitarnya dengan handuk kering dan bersih. (g.) Pakailah BH yang tidak ketat dan bersifat menopang payudara, jangan memakai BH yang ketat dan menekan payudara. Bila BH sudah mulai tersa sempit, diganti dengan BH yang pas dan sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara untuk memberikan kenyamanan dan juga support yang baik bagi payudara. Apabila memakai BH yang tidak sesuai dengan ukuran payudara bisa menyebabkan infeksi seperti mastitis (suatu infeksi pada kelenjar susu payudara) (Elvira and Panjaitan, 2017)

METODE

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya melakukan *Breast care* Pada Ibu Nifas yang terdiri dari:

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada bidan desa untuk menentukan prioritas masalah
3. Pembuatan proposal
4. Persiapan ruangan untuk kegiatan
5. Persiapan alat untuk melakukan *Breast care*

6. Mempersiapkan kamera untuk dokumentasi Pelaksanaan kegiatan pegabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

- a. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu nifas
- b. Sosialisasi : merupakan bentuk memberikan penyuluhan tentang *brastcare* nifas dengan PPT dan membagikan leafleat.
- c. Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan yaitu mendemostrasikan atau mempraktikkan cara *breastcare* pada ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan tentang *Breast Care* Pada ibu nifas dengan metode ceramah dan Tanya jawab, dilanjutkan dengan demonstrasi atau mempraktikkan cara *Breast care* Pada Ibu Nifas yaitu dengan menyiapkan bahan materi dan alat yang akan digunakan saat penyuluhan dengan ibu nifas, penyusunan kalimat dan menampilkan gambar yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan. Kegiatan ini telah

dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari senin 2 Februari 2021, pukul 10.00 sampai 12.00 WITA. Peserta kegiatan sebanyak 20 ibu nifas yang berada di wilayah Kelurahan Tanah Kongkong, Kecamatan Ujung Bulu, Kabupaten Bulukumba.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok bahasan yang telah disampaikan mengenai:

1. Materi tentang Breast Care Pada Ibu Nifas
2. Diperlihatkan gambar dan Video tentang cara melakukan *Breast Care* Pada Ibu Nifas.
3. Mendemonstrasikan/mempraktikkan cara *Breast Care* Pada Ibu Nifas.
4. Evaluasi Tanya jawab antara pemateri dan ibu nifas. Waktu pertemuan yang cukup lama sehingga materi tersampaikan dengan baik serta mengakibatkan diskusi serta sesi Tanya jawab dari ibu nifas bisa dijawab dengan detail dan diterima dengan baik oleh ibu nifas. Dari 20 ibu yang telah diberikan penyuluhan dan demonstrasi sudah mengerti tentang cara melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.

Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya harus digerakan secara berkelanjutan, agar ibu nifas mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan masa nifas atau post partum serta menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap ibu nifas atau dari ibu nifas terhadap ibu nifas yang lainnya.



Gambar : Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa seluruh ibu nifas yang dari awal belum mengerti dan memahami tentang bagaimana cara melakukan Breast Care Pada Ibu nifas serta kegunaannya, setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi seluruh ibu nifas sudah mengerti tentang bagaiman cara melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas. Penyuluhan serta edukasi secara berkelanjutan akan memberikan efek yang baik terhadap pengetahuan ibu nifas. Penyuluhan oleh tenaga kesehatan serta membentuk kelas ibu nifas sangat dibutuhkan oleh masyarakat sehingga diharapkan pengetahuan tentang cara melakukan *Breast care* Pada Ibu Nifas dapat meningkat sehingga dapat melakukannya dirumah bersama suami untuk mengurangi keluhan pada payudara ibu nifas dan mengurangi komplikasi, serta mampu mendeteksi secara dini jika ada keluhan di payudara yang tidak sewajarnya

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. (2010). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Apriyanti, A. (2012) „Gambaran perawatan payudara pada ibu nifas di BPS Sri Sugiyartiningsih tawangmangu karanganyar tahun 2012
- Bahriyah, F., Putri, M. and Jaelani, A. K. (2017) “Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi”, Jurnal Endurance.
- 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.
- Dewi, V.N.L & Tri, S. 2011. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta Salemba Medika. Depkes RI. (2010). Profil Indonesia sehat. (www.depkes.go.id)
- Marmi. 2011. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas “Peuperium Care”.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maritalia, Dewi. 2012. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Prawirardjo, Sarwono. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : EGC