

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DI PUSKESMAS LAMTEUBA KECAMATAN SEULIMUM KABUPATEN ACEH BESAR

Chairanisa Anwar¹⁾, Fauziah Andika²⁾, Eva Rosdiana³⁾, Soviawati⁴⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: chaira.anwar@uui.ac.id

²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: fauziah@uui.ac.id

³⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: eva_rosdiana@uui.ac.id

⁴⁾Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: soviawati78@gmail.com

Abstract

The United Nations Children's Fund (UNICEF) said as many as 30 thousand infant mortality and 10 thousand deaths of children under five in the world in one year prevented through breastfeeding for 6 months, without giving additional food and drink to the baby so that breast care very important in increasing the production of breast milk. The number of babies in Indonesia who receive exclusive breastfeeding tends to decline because more and more babies under the age of 6 months are given formula milk. According to the Indonesian Health Demographic Survey (IDHS), the coverage of exclusive breastfeeding for infants 0-6 months in 2002 was 40%, in 2007 it fell to 32% and in 2010 it fell again to 27.2%. The cause of a pregnant woman not doing breast care, between others are caused by the following factors lack of information obtained from health workers, fear and laziness, and the availability of time to perform breast care during pregnancy. Breast Care It is very important that complications do not occur when breastfeeding the baby later. So a level of behavior is needed, especially for primigravida mothers, regarding the importance of breast care during pregnancy

Keywords: breast care, pregnant women

1. PENDAHULUAN

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 membuat 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 berproduksi, selain itu untuk membersihkan kotoran yang mungkin ada di payudara dan puting susu (Rosita, 2017).

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%). Berdasarkan laporan dari Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya sehingga terjadi bendungan ASI, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai (32,3%) ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Data menunjukkan bahwa (55%) ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet. Puting susu lecet terjadi karena dua faktor : karena kondisi puting yang jarang dibersihkan dan posisi ibu saat menyusui yang kurang benar, hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara saat kehamilan (Kemenkes RI, 2017).

Jumlah bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI Eksklusif cenderung menurun karena semakin banyaknya bayi dibawah usia 6 bulan yang diberi susu formula. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2002 adalah 40 %, tahun 2007 turun menjadi 32% dan pada tahun 2010 turun lagi menjadi 27,2 % (Suliasih, Puspitasari and Dwi Pawestri, 2019).

Penyebab seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara, antara lain disebabkan oleh faktor-faktor berikut kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas, serta ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama kehamilan. Perawatan payudara sangat penting supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti. Sehingga diperlukan tingkatan perilaku khususnya pada ibu primigravida tentang pentingnya perawatan payudara

saat hamil (Taqiyah, Sunarti and Rais, 2019).

1.1 Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan, tetapi dilakukan setelah melahirkan. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah dan mencegah sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran (Apriyanti, 2012).

Perawatan payudara pada kehamilan (*Breast Care Antenatal*) adalah usaha untuk memperlancar aliran ASI, dan mencegah masalah-masalah yang mungkin muncul pada saat menyusui seperti puting nyeri atau lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat. 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).

Payudara telah dipersiapkan sejak mulai terlambat datang bulan sehingga pada waktunya dapat memberikan ASI dengan sempurna. Untuk dapat melancarkan 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 refleks 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).

1.2 Manfaat Perawatan Payudara Masa Antenatal

Perawatan payudara merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan menyusui karena mempunyai beberapa manfaat antara lain:

- Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar.
- Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan putting susu.
- Melenturkan dan menguatkan putting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.
- Mempersiapkan mental (*psikis*) ibu untuk menyusui.

Bila seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara dengan baik dan hanya melakukan perawatan menjelang melahirkan atau setelah melahirkan, sering dijumpai kasus-kasus yang akan merugikan ibu dan bayi. Kasus-kasus yang terjadi antara lain :

- Air susu ibu tidak keluar. Inilah yang sering terjadi, air susu ibu keluar setelah hari kedua atau lebih.
- Putting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit mengisap.
- Produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi.
- Infeksi pada payudara, yaitu payudara bengkak atau bernanah
- Muncul benjolan di payudara (Switaningtyas, Harianto and W, 2017).

1.3 Perawatan Payudara pada Umur Kehamilan 3 Bulan

- Periksa putting susu untuk mengetahui apakah putting susu datar atau masuk kedalam, dengan cara memijat dasar putting susu secara perlahan. Putting susu yang normal akan keluar.
- Apabila putting susu tetap datar atau masuk kedalam, maka sejak hamil 3 bulan harus dilakukan perbaikan agar bisa menonjol. Caranya adalah dengan menggunakan dua jari telunjuk atau ibu jari, daerah di

sekitar puting susu diurut kearah berlawanan menuju ke dasar payudara sampai semua daerah payudara. Dilakukan sehari dua kali selama 6 menit.

1.4 Perawatan Payudara pada Umur Kehamilan 6-9 Bulan

- Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa.
- 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.
- Jangan membersihkan dengan alkohol atau yang lainnya yang bersifat iritasi karena dapat menyebabkan putting susu lecet.
- 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..
- Pijat kedua areola mammae hingga keluar 1-2 tetes.
- Kedua putting susu dan sekitarnya dengan handuk kering dan bersih.
- 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).

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema "Perawatan Payudara pada Ibu Hamil". Media yang digunakan berupa Laptop, proyektor dan brosur. Penyuluhan

ini telah dilakukan di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Aceh Besar pada hari Senin tanggal 23 November 2020 pukul 11.00 s/d 13.00 WIB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 11.00 Wib yang dibuka oleh Soviawati (Mahasiswi Program Studi D-IV Kebidanan), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Perawatan Payudara”, dilanjutkan oleh pemateri kedua yaitu ibu Fauziah Andika, SKM., M.Kes (Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat) dengan materi tentang “Keberhasilan Menyusui”.

Media yang digunakan adalah Laptop dan Infocus. Ibu hamil sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan ini dan ada beberapa ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. Setelah selesai pemaparan materi oleh kedua narasumber, maka narasumber memilih 3 orang untuk dapat menjawab pertanyaan dari pemateri dengan harapan apa yang telah disampaikan tadi dapat di serap dengan baik oleh para ibu hamil, yang selanjutnya ke 3 ibu hamil yang mampu menjawab pertanyaan dari pemateri mendapatkan hadiah (bingkisan).

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “Perawatan Payudara pada Ibu Hamil”.

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 11.00 Wib yang dibuka oleh Soviawati (Mahasiswi Program Studi D-IV Kebidanan), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Perawatan Payudara”,

dilanjutkan oleh pemateri kedua yaitu ibu Fauziah Andika, SKM., M.Kes (Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat) dengan materi tentang “Keberhasilan Menyusui”. Media yang digunakan adalah Laptop dan Infocus.

5. REFERENSI

Apriyanti, A. (2012) „GAMBARAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DI BPS SRI SUGIYARTININGSIH TAWANGMANGU KARANGANYAR TAHUN 2012”, *Maternal*.

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*.

Elvira, D. and Panjaitan, A. (2017) „HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN IBU NIFAS DENGAN SIKAP DALAM MELAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA DI RUMAH SAKIT KARTIKA HUSADA KABUPATEN KUBU RAYA TAHUN 2017”, *Jurnal Kebidanan*.

Kemendes RI (2017) *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*.

Kurniawan, B. (2013) „Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif”, *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. doi: 10.21776/ub.jkb.2013.027.04.11.

Rosita, E. (2017) „Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi”, *Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang Volume*.

Suliasih, R. A., Puspitasari, D. and Dwi Pawestri, D. A. (2019) „Faktor yang

Berhubungan dengan Keberhasilan ASI Eksklusif", *Sari Pediatri*. doi: 10.14238/sp20.6.2019.375-81.

Sutanto, A. V. 2018. A. K. N. dan M. T. dalam P. K. Y. : P. B. P. (2018) „Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan”, *Journal of Chemical Information and Modeling*.

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*.

Taqiyah, Y., Sunarti, S. and Rais, N. F. (2019) „PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP

BENDUNGAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI RSIA KHADIJAH I MAKASSAR”, *Journal of Islamic Nursing*. doi: 10.24252/join.v4i1.7757.

