

Breast Care for Pregnant Women and Postpartum Mothers

Ayu Devita Citra Dewi^{1*}, Susmita²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada

Corresponding Author: Ayu Devita Citra Dewi ayudevitacd@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Breast Care,
Pregnant Women,
Postpartum Mothers,
Postpartum

Received : 01, October

Revised : 12, November

Accepted: 23, December

©2022 Dewi, Sasmita. This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Breast care is very important to expedite the process of removing milk. The benefits of breast care are to maintain cleanliness, especially on the nipples, prevent various diseases, strengthen the nipples, stimulate the milk glands in the breast so that milk production is more abundant and smooth, detect any abnormalities in the breast. milk dams, mastitis, and breast abscess. This shows that breast care is very important for the breastfeeding process (Rosyati, 2016). Implementation of activities is carried out with health promotion in the form of counseling to pregnant women and postpartum women or postpartum mothers at the Multiwahan Health Center. Counseling participants were pregnant women who checked their pregnancies and postpartum mothers who checked themselves or mothers who brought their babies for immunization to the Multivehicle Health Center then were collected in the waiting room and then given counseling about breast care by distributing leaflets and explaining counseling materials, and demonstrating how to do breast care using a breast phantom the participants listen, pay attention to the counseling material then do a debriefing.

Perawatan Payudara pada Ibu Hamil dan Ibu Pasca Persalinan

Ayu Devita Citra Dewi^{1*}, Susmita²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada

Corresponding Author: Ayu Devita Citra Dewi ayudevitacd@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Perawatan Payudara, Ibu Hamil, Ibu Nifas, Pasca Persalinan

Received : 01, Oktober

Revised : 12, November

Accepted: 23, Desember

©2022Dewi,Sasmita:This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Perawatan payudara sangat penting untuk memperlancar proses pengeluaran ASI. Manfaat perawatan payudara untuk menjaga kebersihan terutama pada putting susu, mencegah berbagai penyakit, memperkuat putting susu, merangsang kelenjar-kelenjar air susu yang ada di dalam payudara sehingga produksi ASI lebih banyak dan lancar, mendeteksi adanya kelainan pada payudara.¹ Perawatan payudara dapat mengurangi dari bendungan ASI, mastitis, dan abses pada payudara. Hal ini menunjukkan perawatan payudara sangat penting bagi proses menyusui (Rosyati, 2016). Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan promosi kesehatan berupa penyuluhan kepada Ibu-ibu hamil dan ibu nifas atau ibu pasca persalinan di Puskesmas Multiwahan. Peserta penyuluhan adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan ibu pasca persalinan yang memeriksakan diri atau ibu yang membawa bayinya untuk imunisasi ke Puskesmas Multiwahana selanjutnya dikumpulkan di ruang tunggu kemudian diberikan penyuluhan tentang perawatan payudara dengan membagikan *leaflet* dan menjelaskan materi penyuluhan, dan mempragakan cara melakukan perawatan payudara menggunakan phantom payudara peserta mendengarkan, memperhatikan materi penyuluhan selanjutnya melakukan tanya jawab.

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan bayi yang sempurna bagi sang bayi pasca kelahiran, tetapi ada berbagai faktor penghambat menyusui yang berasal dari sang ayah maupun ibu (Sitepoe, 2013).

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi mempunyai tujuan meningkatkan pemberian ASI Eksklusif dan meneruskan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapatkan kekebalan tubuh secara alami (Ambarwati, dkk. 2010).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia tahun 2015 masih belum mencapai target yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Menurut data Riskesdas Indonesia pada tahun 2007-2013 terjadinya fluktuasi prevalensi pemberian ASI eksklusif dari 32% menurun ke 15,3% dan di tahun 2013 meningkat pada angka 30,2% (Destyana, dkk, 2018).

Program Peningkatan Penggunaan Air Susu Ibu (PP-ASI) khususnya ASI eksklusif merupakan prioritas. Program prioritas ini berkaitan dengan kesepakatan global antara lain: Deklarasi *Innocenti* (Italia) tahun 1990 tentang perlindungan, promosi, dan dukungan terhadap penggunaan ASI, dan pencapaian pemberian ASI eksklusif sebesar 80% pada tahun 2000. Pada Konferensi Tingkat Tinggi tentang Kesejahteraan Anak tahun 1990 dinyatakan bahwa semua keluarga mengetahui arti penting dan mendukung wanita dalam pemberian ASI saja pada bayi dari umur 0 sampai 6 bulan pertama kehidupan anak dan memenuhi kebutuhan makanan anak berusia muda pada tahun-tahun yang rentan terhadap penyakit (Roesli, 2009).

TINJAUAN PUSTAKA

Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh ibu post partum maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Anggraini, 2010).

Perawatan payudara sangat penting untuk memperlancar proses pengeluaran ASI. Manfaat perawatan payudara untuk menjaga kebersihan terutama pada puting susu, mencegah berbagai penyakit, memperkuat puting susu, merangsang kelenjar-kelenjar air susu yang ada di dalam payudara sehingga produksi ASI lebih banyak dan lancar, mendeteksi adanya kelainan pada payudara.1 Perawatan payudara dapat mengurangi dari bendungan ASI, mastitis, dan abses pada payudara. Hal ini menunjukkan perawatan payudara sangat penting bagi proses menyusui (Rosyati, 2016).

METODE

Pelaksanaan kegiatan melakukan promosi kesehatan dengan metode penyuluhan tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Multiwahana Palembang. Peserta penyuluhan yaitu ibu yang memeriksakan kehamilannya, ibu nifas/pasca persalinan yang *control* pasca persalinan atau ibu yang membawa bayinya untuk imunisasi ke Puskesmas Multiwahana dikumpulkan

di ruang tunggu pemeriksaan, kemudian diberikan penyuluhan tentang perawatan payudara dengan membagikan *leaflet* dan menjelaskan materi penyuluhan, kemudian mempragakan cara melakukan perawatan payudara menggunakan phantom payudara peserta mendengarkan, memperhatikan materi penyuluhan selanjutnya melakukan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah promosi kesehatan dilakukan, masyarakat Mengetahui betapa pentingnya melakukan perawatan payudara sejak kehamilan, hingga ibu pasca persalinan, karena manfaat yang akan di hasilkan yaitu kelancaran produksi ASI sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

Payudara bagi wanita merupakan salah satu karakteristik seks sekunder dan memegang peranan penting dalam daya tarik seksual pasangannya. Selain itu payudara sebagai alat reproduksi tambahan yang berperan dalam proses menyusui (laktasi) (Astutik, 2014).

Selanjutnya menjelaskan Perawatan payudara tidak hanya dilakukan pada saat hamil saja yaitu sejak kehamilan tujuh bulan, tetapi juga dilakukan setelah persalinan. Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan dua kali sehari sebelum mandi, prinsip perawatan payudara yaitu, Menjaga payudara agar bersih dan kering, menggunakan bra/BH yang menopang, apabila terjadi puting susu lecet, oleskan kolustrum/ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui, menyusui tetap dilakukan dengan mendahulukan puting susu yang tidak lecet, jika lecet puting termasuk kategori berat, maka bagian yang sakit dapat di istirahatkan, ASI dikeluarkan, dan diminumkan dengan sendok.

Menjelaskan pada ibu ASI memiliki kandungan gizi paling sempurna untuk pertumbuhan bayi dan perkembangan kecerdasannya; pertumbuhan sel otak secara optimal terutama kandungan protein khusus, yaitu taurin, selain mengandung laktosa dan asam lemak, mudah dicerna, penyerapan lebih sempurna terdapat kandungan berbagai enzim untuk menyerap makanan, mengandung zat anti diare. Protein ASI adalah spesifik species sehingga jarang menyebabkan alergi untuk manusia, membantu pertumbuhan gigi, dan bayi tumbuh optimal, sehat tidak kegemukan dan tidak terlalu kurus.

Hasil Evaluasi menunjukkan terjadinya perubahan pada responden tentang pengetahuan mereka mengenai apa, tujuan, manfaat, bagaiman, dan kapan sebaiknya melakukan perawatan payudara, sesudah diberikan promosi kesehatan. Dilihat dari hasil Tanya jawab yang dianalisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh sebelum diberikan promosi kesehatan mengalami peningkatan setelah diberikan promosi kesehatan.

Dapat dikatakan bahwa promosi kesehatan membawa dampak positif terhadap pengetahuan ibu hamil dan nifas tentang perawatan payudara. Hal ini juga tidak lepas dari peran petugas kesehatan (bidan) yang diharapkan dapat memberikan informasi-informasi tentang kesehatan. Hasil promosi ini menunjukkan pengetahuan seseorang bukan hanya tergantung pada tingkat pendidikan saja tetapi harus ditunjang oleh faktor-faktor lain seperti

pengalaman, keadaan sosial budaya lingkungan serta informasi dengan promosi kesehatan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bagi ibu hamil dan nifas agar dapat meningkatkan inisiatif dalam menemukan informasi lebih banyak tentang perawatan payudara selama kehamilan dan tentang ASI ditempat pelayanan kesehatan sehingga dapat meningkatkan presentase pemberian ASI secara eksklusif.

Bagi petugas kesehatan khususnya petugas promosi kesehatan di Puskesmas agar dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan terutama penyuluhan tentang bagaimana meningkatkan kelancaran produksi ASI kepada masyarakat khususnya ibu hamil dan nifas terutama dengan metode ceramah guna membantu meningkatkan pengetahuan responden.

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga masih perlu dilakukan penelitian lanjutan yang bertopik tentang Perawatan Payudara pada Ibu Hamil dan Ibu Pasca Persalinan

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kewajiban saya dalam menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh sebab itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. Chairil Zaman, M.Sc selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
2. Ibu Tri Sartika, SST., M.Kes Selaku Ketua Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
3. Ibu Hj. Yohanah, SST selaku Pembimbing Klinik Puskesmas Muliwahana Palembang.
4. Terimakasih yang spesial untuk semua pegawai Puskesmas Multiwahana Palembang yang sudah memberikan semangat dan bantuan selama proses penyuluhan.

Penulis menyadari dalam penulisan karya ilmiah ini masih terdapat kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan karya ilmiah ini. penulis mengucapkan terima kasih dan semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Eny R. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Nuha Medika
- Asih, Yusari, dkk. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans

Info Media

- Astutik, Reni Yuli. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Destyana, Riche Mia, dkk. 2018. *Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang*. Indonesian Journal of Human Nutrition. Vol. 5 No. 1 Halaman 41-50.
- Marmi, 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas / Peurperium Care*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Novianti, R. 2009. *Menyusui itu indah*. Yogyakarta : Octopus
- Roesli, Utami. 2006. *BreastFeeding with Confidence*. Jakarta: PT Gramedia
- _____. 2009. *Mengenal Asi eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- _____. 2012. *Inisiasi menyusui dini plus asi eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Ramadhan, Rizki. 2017. *Hubungan tingkat pengetahuan tentang manajemen laktasi dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif di kecamatan kemangkuon kabupaten purbalingga*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Rosyati, Herry, dkk. 2016. *Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur Tahun 2016*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol.12, No.2, Juli 2016.
- Sulistyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.