

# EDUKASI PENYULUHAN PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA PEAWATAN PAYUDARA (*BREAS CARE*) PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI Hj. RUSMIATI

Tiara Fatrin<sup>1\*</sup>, Yona Sari<sup>1</sup>, Aryanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahaman Palembang

\* Koresponden penulis; e-mail: [tiarafatrin23.tf@gmail.com](mailto:tiarafatrin23.tf@gmail.com)

## ABSTRAK

Perawatan payudara (breast care) bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara dan memperbanyak atau memperlancar produksi air susu ibu (ASI). Salah satu upaya dalam memperbanyak produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara (breast care). Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk mempersiapkan ibu nifas agar bisa dengan baik dapat menyusui bayinya dan mampu mendemonstrasikan perawatan payudara dengan benar secara mandiri dirumah. Metode pengabdian masyarakat ini dengan pendekatan edukatif kepada ibu hamil dan ibu nifas di praktek bidan mandiri (PMB Hj. Rusmiati). Dalam penyuluhan ini terbagi menjadi 3 tahap yaitu pretest, penyuluhan inti dan post test. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dari hasil pretest yang dilakukan didapatkan bahwa ada 10 responden (66,7 %) memiliki pengetahuan yang kurang tentang breast care sedangkan ada 8 responden (83,3 %) yang memiliki pengetahuan baik tentang breas care. Setelah dilakukan penyuluhan maka diberikan questioner posttest pada ibu didapatkan peningkatan pemahaman ibu terhadap breast care pada ibu nifas. Kesimpulan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang breas care setelah dilakukan edukasi penyuluhan kesehatan sebelum diberikan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Breast Care, Nifas

## ABSTRACT

*Breast care (breast care) aims to maintain the cleanliness of the breast and increase or facilitate the production of breast milk (ASI). One of the efforts to increase milk production is by doing breast care. The purpose of this community service is to prepare postpartum mothers so that they can properly breastfeed their babies and be able to demonstrate proper breast care independently at home. This community service method uses an educative approach to pregnant women and postpartum mothers in the practice of independent midwives (PMB Hj. Rusmiati). This counseling is divided into 3 stages, namely pretest, core counseling and post test. The results of this community service from the pretest results found that there were 10 respondents (66.7%) who had less knowledge about breast care, while there were 8 respondents (83.3%) who had good knowledge about breast care. care for postpartum mothers. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of postpartum mothers about breas care after conducting health education before giving it.*

**Keywords:** Education, Breast Care, Postpartum



p-ISSN :

e-ISSN :

<http://www.jurnalabdinusababel.ac.id/index.php/JPM>

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa pemulihan setelah sembilan bulan kehamilan, di mana persalinan, proses yang dilalui seorang ibu dan berlanjut setelah melahirkan seorang anak sekitar enam minggu. Konsumsi air susu ibu (ASI) atau laktasi adalah salah satu tandanya Perubahan fisiologis yang dialami ibu selama periode ini setelah melahirkan. bayi membutuhkan ASI Sejak lahir hingga sekitar 6 bulan, karena ASI memiliki nutrisi paling banyak Lengkap dan disesuaikan dengan tumbuh kembang (Widiastuti, dkk., 2020)

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, dkk., 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 (Nurliza Marsilia, 2020). 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 % (Saraha RH, 2020).

Salah satu langkah yang dilakukan untuk mempercepat keluarnya ASI adalah perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan tindakan perawatan payudara yang baik Ibu postpartum atau dengan bantuan dari orang lain sejak hari pertama atau Kedua, menjaga kebersihan payudara dan merawatnya setelah melahirkan.

Perawatan payudara atau biasa dikenal dengan breast care merupakan tindakan merawat payudara terutama pada masa nifas Tujuannya untuk meningkatkan produksi ASI. tidak ada perawatan payudara Hanya sebelum persalinan, tapi bisa juga dilakukan saat persalinan Postpartum atau puerperium. Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk Melancarkan peredaran darah dan mencegah penyumbatan meridian Agar memperlancar keluarnya ASI (Anwar C, dkk., 2021).

Perawatan payudara atau breast care pada hari-hari pertama masa nifas dapat melancarkan aliran darah pada payudara, selanjutnya mengurangi tekanan intraduktal yang diakibatkan oleh ASI yang terkumpul pada duktus laktiferus sehingga rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis dan mesensephalon. Hipotalamus akan menekan merangsang pengeluaran faktor yang 45 memicu sekresi prolaktin yang akan merangsang hipofise anterior untuk memproduksi prolaktin. Selanjutnya, hormon prolaktin akan merangsang sel alveoli untuk membuat air susu. Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hypofise untuk mengeluarkan hormon progesteron dan estrogen lebih banyak lagi dan hormon oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu



melalui pemijatan. Hal ini berkaitan dengan gerakan pada perawatan payudara yang bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI sehingga efektif untuk meningkatkan volume ASI (Endarwati, S., 2019).

### 1.1 Tujuan Breast Care

- a. Menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi
- b. Menguatkan dan juga melenturkan puting susu ibu
- c. ASI akan dapat diproduksi cukup banyak untuk kebutuhan bayi apabila payudara terawat
- d. Payudara tidak akan cepat berubah apabila dilakukan perawatan payudara dengan baik sehingga tidak akan menyebabkan kurang menarik
- e. Dapat melancarkan aliran ASI
- f. Dapat mengatasi putting susu yang datar atau bahkan terbenam agar dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya
- g. Mencegah terjadinya bendungan ASI h. Memperbaiki sirkulasi darah (Elly Wahyuni, dkk., 2022).

### 1.2 Waktu Breast Care

Waktu yang tepat dilaksanakan breast care yaitu pada hari pertama sampai hari ketiga setelah melahirkan. Breast care dapat dilakukan minimal 2 kali dalam sehari dengan durasi waktu 30 menit yang dapat dilakukan sebelum mandi pada pagi hari dan sore hari. Breast care dapat mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang teratur melakukan breast care produksi ASInya lebih banyak dibandingkan ibu yang tidak melakukan(Wahyuningsi, S., 2019).

### 1.3 Teknik dan Cara Pemijatan Breast care

#### a. Gerakan I

Gerakan pemijatan dengan telapak tangan berada di tengah antara kedua payudara, kemudian dilakukan gerakan melingkar dari atas, samping, bawah sambil dihentakan. Setelah itu kembali ke tengah dan lakukan secara berulang-ulang sampai 20-0 kali.

#### b. Gerakan II

Gerakan ini posisi tangan kiri menopang payudara kiri dan tangan kanan dengan sisi telapak tangan melakukan pengurutan dari pangkal payudara kearah putting. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian dengan tangan kanan sebanyak 20-30 kali.

#### c. Gerakan III

Gerakan ini sama dengan gerakan sebelumnya, namun tangan tidak mengurut tetapi membuat lingkaran-lingkarang kecil dari pangkal payudara ke arah putting. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian dengan tangan kanan.

#### d. Gerakan IV

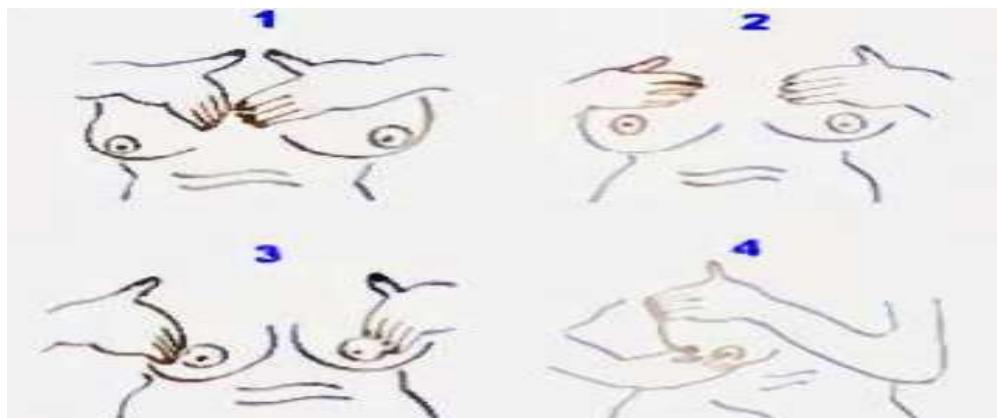
Pada gerakan ini tangan memegang kedua payudara, kemudian digoyang-goyang secara bersama-sama sebanyak 5 kali.

#### e. Setelah semua gerakan dilakukan, maka berikan air dingin dan hangat secara bergantian pada payudara dengan menggunakan waslap sebanyak 5 kali

#### f. Mengeringkan payudara dengan handuk sambil menggosol-gosok putting

#### g. Memakai BH kembali yang dapat meyangga payudara dan tidak ketat (Simamora Felda Mayes, 2021)





Gambar : Tehnik Pemijatan (Simamora Felda Mayes, 2021)

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 april 2023 yang dilakukan di Praktek bidan mandiri (PMB) Hj. Rusmiati dengan jumlah peserta 18 ibu nifas selanjutnya dilakukan pretest pada ibu sebelum dilakukan penyuluhan untuk melihat mengukur pengetahuan ibu tentang pentingnya breast care pada masa nifas. Selajutnya melakukan penyuluhan tentang pentingnya perawatan payudara (*breast care*) pada ibu nifas dan pada akhir penyuluhan ibu diberikan questioner post test mengenai perawatan payudara (*breast care*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 3 tahap kegiatan *pretest*, penyuluhan inti dan *posttest*.

Dari tahapan kegiatan tersebut didapatkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 1.

*Pretest* dan *posttest* tentang pengetahua ibu terhadap perawatan payudara (*breast care*) di PMB Hj. Rusmiati

No	Pengetahuan ibu tentang <i>Brest Care</i>	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	f	%
1.	Baik	8	44,4	12	66,7
2.	Kurang	10	55,6	6	33,3
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1.1 diatas didapatkan pada saat dilakukan *pretest* ada 8 (44,4 %) ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik dan 10 (55,6%) ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang . Sedangkan hasil *posttest* setelah penyuluhan didapatkan 12 (66,67 %) ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik dan 6 (33,33%) ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu nifas tidak memberikan asi ekslusif karena tidak lancarnya ASI yang keluar salah satu penyebab ASI tidak keluar yaitu ibu nifas banyak yang tidak mengetahui pentingnya perawatan payudara (*breast care*) sehingga semakin tinggi pengetahuan ibu nifas terhadap perawatan payudara maka semakin tinggi pula kemungkinan seseorang untuk melakukan tindakan yang berhubungan dengan pengetahuannya.

Dengan adanya penyuluhan pengabdian masyarakat ini bisa menambah pengetahuan ibu nifas teknik dan cara perawatan payudara yang baik karena dengan



adanya perawatan yang baik dapat mempelancar aliran darah pada payudara sehingga ASI dapat keluar dengan banyak.

Kompresan lembut setiap ibu melakukan perawatan payudara pada areola dan putting susu juga dapat mengurangi retak dan lecet pada area tersebut sehingga dapat mencegah putting susu ibu lecet dan ibu dapat memberikan ASI dengan baik.

## KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan 3 bagian kegiatan yaitu *pretest*, penyuluhan dan *post test*. Dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan ibu tentang breast care ada masa nifas setelah mendapatkan penyuluhan edukasi kesehatan pentingnya perawatan payudara (*breast care*) pada ibu nifas dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan tersebut yaitu dari 44,4 % meningkat menjadi 66,7 %. semakin meningkatnya pengetahuan ibu terhadap breast care maka semakin menjadi perilaku ibu dalam melakukan perawatan payudara (*breast care*) secara mandiri dirumah pada masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Widiastuti PMF, Sugiartini DK, Lutfiana I. Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI: Literature Review. J Kesehat MIDWINERSLION [Internet]. 2020;5(2):408-17. Available from: <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion%7C408>
- Bahriyah F, Jaelani AK, Putri M. Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung. J Endur. 2017;2(2):113.
- Nurliza, Marsilia ID. Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Utama Ar Pasar Rebo. J Ilmuah Keseatan dan Kebidanan. 2020;9:42-9.
- Saraha RH. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. J Kesehat Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang. 2020;8(1):27.
- Anwar C, Andika F, Rosdiana E. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Aceh Besar Relationship of Knowledge, Attitudes and Role of Health Workers with Breast Care. J Healthc Technol Med. 2021;7(1).
- Endarwati S. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Di Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. J Kebidanan. 2019;7(2):91-7.
- Elly Wahyuni, Lusi Andriani, Sri Yanniarti EY. Perawatan Payudara (Breast Care) untuk Mengatasi Masalah Puting Susu pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan (PMB) [Internet]. NEM P, editor. Penerbit NEM; 2022. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/Perawatan\\_Payudara\\_Breast\\_Care\\_un\\_tuk\\_Men/NOqjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=overview](https://www.google.co.id/books/edition/Perawatan_Payudara_Breast_Care_un_tuk_Men/NOqjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=overview)
- Wahyuningsih S. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan [Internet]. Yogyakarta: Deepublish; 2019. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=cBKfDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>



Simamora Felda Mayes SO. Breast care dan kebiasaan makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu Postpartum [Internet]. Penerbit NEM; 2021. Available from:  
<https://books.google.co.id/books?id=BPBbEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>



p-ISSN :

e-ISSN :

Edukasi Penyuluhan Penyuluhan Kesehatan Tentang  
Pentingnya Peawatan Payudara (*Breast Care*) Pada Ibu  
Nifas di Praktek Bidan Mandiri Hj. Rusmiati