

## PENYULUHAN TENTANG TEKNIK BREAST CARE PADA IBU POST PARTUM

**Elv. Feedia Mona Saragih<sup>1</sup>, Siska Yanti N. Batee<sup>2</sup>, Yessy Febrina Uli Hutapea<sup>3</sup>,  
Agréce M. Mendrofa<sup>4</sup>, Putri Yohana Eltania<sup>5</sup>**

Program Studi Profesi Bidan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: feediamesa@gmail.com

### ABSTRAK

*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. Tujuan pengabdian penyuluhan ini untuk mengetahui kualitas hidup pasien kanker. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi. Memberikan materi berupa pengobatan, gejala dan perawatan pasien kanker. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat Kelurahan Tanjung Gusta mengetahui peningkatan terhadap kualitas hidup pasien kanker. 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.

Kata Kunci: perawatan payudara, ibu, asi

### ABSTRACT

*Breast care is an important part that must be considered in preparation for breastfeeding later, this is because the breast is an essential organ that produces breast milk, which is the staple food for newborn babies, so care must be carried out as early as possible. The aim of this study was to determine the quality of life of cancer patients. The methods used in the series of activities include counseling/education. Providing material in the form of treatment, symptoms and care for cancer patients. The result achieved after participating in community outreach and discussion in Tanjung Gusta Village revealed improvements in the quality of life of cancer patients. In increasing breastfeeding for babies, the main problem and principle is that mothers need help, information and support to care for their breasts when breastfeeding their babies. During childbirth, this increases their confidence that they can breastfeed their babies well and know the function and benefits of breast care when breastfeeding.*

Keywords: breast care, mother, breast milk

### PENDAHULUAN

Post natal breast care pada ibu nifas merupakan perawatan payudara yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan/nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan

dilakukan 2 kali sehari. (Saleha, 2009) Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara waktu hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum (Saryono, 2009).

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara ibu setelah melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang

dilakukan saat merawat payudara agar ASI keluar dengan lancar (Suririnah, 2007). Jadi perawatan payudara masa nifas adalah kegiatan yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan sebagai upaya untuk memelihara kesehatan payudara dan membantu memperlancar produksi ASI.

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.

Ibu yang menyusui tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (breast care) yang tepat dan benar. Apabila selama menyusui ibu tidak melakukan perawatan payudara dan perawatan tersebut hanya dilakukan sewaktu di rumah sakit, maka akan menimbulkan beberapa permasalahan, seperti ASI tidak keluar atau ASI keluar setelah beberapa hari kemudian, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit, dan tidak cukup dikonsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak, bernanah, dan muncul

benjolan di payudara. Dan akibatnya bayi pun tidak mau menyusu atau minum ASI ibunya, padahal pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik, terutama pada bayi umur kurang dari 6 bulan, selain itu juga bermanfaat bagi ibu.

ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Pada umur 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi, karena mengandung lebih dari 60% kebutuhan bayi. Guna memenuhi semua kebutuhan bayi, perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Jika bayi tidak mau minum ASI, maka kebutuhan gizi bayi tidak akan terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Saryono dan Pramitasari, 2009 dalam Nur, 2012).

Cara 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).

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).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan teknik breast care pada ibu postpartum di Kelurahan Tanjung Gusta. Kegiatan ini sangat penting 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. Selanjutnya sebelum pemberian materi dilakukan tanya jawab, pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan penyuluhan.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang perawatan payudara dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan membuat ruang diskusi, sehingga peserta dapat menjelaskan kembali materi yang disampaikan. Masyarakat yang mendapatkan penyuluhan ini diharapkan dapat melakukan perawatan payudara benar, dan mampu mengaplikasikannya dengan baik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Pada umur 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan

makanan utama bayi, karena mengandung lebih dari 60% kebutuhan bayi. Guna memenuhi semua kebutuhan bayi, perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Jika bayi tidak mau minum ASI, maka kebutuhan gizi bayi tidak akan terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Saryono & Pramitasari, 2009 dalam Nur, 2012).

Cara 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).

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 (Anwar, 2005 dalam Nur, 2012). Berdasarkan 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%.

Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara baik oleh ibu postpartum maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai haripertama atau kedua setelah melahirkan dengan cara menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat. Perawatan payudara yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon mempengaruhi pengeluaran ASI. Perawatan yang benar dan teratur akan memudahkan si kecil untuk mengomsumsi ASI (Safitri, 2018) Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI.

Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1 – 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara,

pengompresan payudara dan perawatan puting susu (Utari and Desvira 2021). Faktor yang menyebabkan seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara karena kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas dan ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan dalam trimester III. Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester III supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti (Sinurat, Sipayung, & Marbun 2021).

#### **KESIMPULAN**

Ibu yang menyusui tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (breast care) yang tepat dan benar. Apabila selama menyusui ibu tidak melakukan perawatan payudara dan perawatan tersebut hanya dilakukan sewaktu di rumah sakit, maka akan menimbulkan beberapa permasalahan, seperti ASI tidak keluar atau ASI keluar setelah beberapa hari kemudian, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit, dan tidak cukup dikonsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak, bernanah, dan muncul benjolan di payudara. Dan akibatnya bayi pun tidak mau menyusu atau minum ASI ibunya, padahal pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik, terutama

pada bayi umur kurang dari 6 bulan, selain itu juga bermanfaat bagi ibu.

ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Pada umur 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi, karena mengandung lebih dari 60% kebutuhan bayi. Guna memenuhi semua kebutuhan bayi, perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Jika bayi tidak mau minum ASI, maka kebutuhan gizi bayi tidak akan terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Saryono dan Pramitasari, 2009 dalam Nur, 2012).

Yuniarti, Yuniarti. (2018). “Metode breast care meningkatkan volume asi pada ibu nifas.” *Media Informasi* 14(2): 171–74.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Nurahmawati, Dhewi et al. (2022). “Analisis faktor breast care pada ibu postpartum terhadap produksi asi di rumah sakit angkatan darat kota kediri.” *Judika (Jurnal Nusantara Medika)* 5(2): 61–70.
- Saleha, sitti. (2009). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Salehah, Sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Saryono dyah pramitasari poischa. (2009). *Perawatan payudara*. Jogjakarta: mitra cendikia.
- Sinurat, Lasma Rina Efrina, Rosetty Rita Sipayung, & Agnes Silvina Marbun. (2021). “Pendekatan edukatif tentang breast care pada ibu hamil dan nifas di klinik bpm mariana binjai.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 4(4): 969–76.
- Suririnah. 2007. “*Kehamilan dan Persalinan*”, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Widiastuti, Putu Monna Frisca, Desak Ketut Sugiartini, & Indrie Lutfiana. (2020). “Efektivitas perawatan payudara pada ibu nifas dalam melancarkan produksi asi: literature review.” *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION* 5(2): 408–17.