

## PEMBERDAYAAN IBU POST PARTUM DALAM MELAKUKAN TEKNIK BREAST CARE TERHADAP PENINGKATAN PENGELUARAN ASI

Elv. Feedia Mona Saragih<sup>1</sup>, Alriyanti<sup>2</sup>, Agina Timanta Br. Purba<sup>3</sup>, Aniria Giawa<sup>4</sup>, Aulya Pretty Aryanda<sup>5</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: feediamesa@gmail.com

### ABSTRAK

Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan memberikan dampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/ edukasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemberdayaan ibu pasca persalinan dalam menerapkan teknik breast care untuk meningkatkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk putting susu yang masuk ke dalam atau datar.

Kata Kunci: post partum, teknik breast care, pengeluaran asi

### ABSTRACT

*The program to increase breastfeeding, especially breast milk, is a priority program. This is because it has a broad impact on the nutritional status and health of children under five. The methods used in the activities of a series of stages include counseling/education. This community service aims to explore the empowerment of postpartum mothers in applying breast care techniques to increase breast milk production. Breast care is a way of caring for the breasts during pregnancy or the postpartum period for breast milk production, in addition to breast hygiene and the shape of the nipples that are inward or flat.*

*Keywords: post partum, breast care techniques, breast milk production*

### PENDAHULUAN

Kehamilan, Persalinan dan masa nifas merupakan proses yang akan dilalui oleh seorang wanita. Pada setiap tahapan proses bidan mempunyai tugas dan tanggungjawab untuk melakukan edukasi dan penyuluhan kepada setiap ibu dan keluarganya. Salah edukasi kesehatan yang dilakukan bidan pada masa kehamilan, persalinan dan masa nifas adalah tentang perawatan payudara. Pemberian edukasi tentang perawatan payudara kepada ibu dan keluarga bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan dan mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian air susu ibu (ASI). Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan memberikan dampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita.

Program ASI eksklusif ini didukung oleh konferensi tingkat tinggi tentang kesejahteraan anak menyepakati bahwa semua keluarga harus mengetahui arti penting mendukung dalam tugas pemberian ASI saja selama enam bulan untuk perempuan pada kehidupan pertama bagi anak

(Kemenkes RI, 2013). Beberapa penelitian menyatakan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Nurahmawati (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pemberian ASI Eksklusif adalah usia ibu, pengetahuan budaya dan dukungan keluarga. Mogre, Dery dan Gaa (2016) menyatakan pendidikan ibu, pengetahuan tentang ASI eksklusif dan sikap ibu merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Demi mendukung keberhasilan program ASI Eksklusif oleh karena itu payudara perlu dipersiapkan dan dirawat mulai sejak masa kehamilan agar saat bayi lahir dapat berfungsi secara optimal. Merawat payudara selama periode menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola risiko kemungkinan adanya masalah payudara. Tentunya bila payudara dirawat dengan baik, momen menyusui menjadi lebih menyenangkan bagi ibu maupun si buah hati (Mufdlilah, 2017).

Bobak L (2004) menjelaskan perawatan payudara penting dilakukan untuk keberhasilan dalam pemberian ASI dan mendukung program ASI Eksklusif. Pada proses kehamilan banyak ibu yang merasakan ketidaknyamanan pada payudara seperti nyeri pada payudara, sensitive jika disentuh, bengkak pada payudara, dan tampak membesar. Pada ibu menyusui pasca persalinan masalah yang sering dihadapi adalah puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, mencari posisi menyusui yang baik dan benar serta nyaman, nyeri pada

puting payudara, penyumbatan saluran susu, dan infeksi payudara (Mufdlilah, 2017). Perawatan payudara sering disebut breast care dilakukan untuk memelihara payudara dan memperbanyak dan memperlancar produksi ASI (Dewi, Harapan & Ponorogo, 2017).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2012). 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 & W, 2017).

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang melakukan teknik breast care

terhadap peningkatan pengeluaran asi pada ibu post partum di kelurahan tanjung gusta.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang melakukan teknik breast care terhadap peningkatan pengeluaran asi pada ibu post partum di kelurahan tanjung gusta.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan pengobatan ringan bagi pasien, memberikan pendidikan kesehatan tentang melakukan teknik breast care terhadap peningkatan pengeluaran asi pada ibu post partum sehingga proses menyusui ibu kepada bayinya dapat berjalan dengan baik.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang melakukan teknik breast care terhadap peningkatan pengeluaran asi pada ibu post partum di kelurahan tanjung gusta dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Merawat payudara selama periode menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola risiko kemungkinan adanya masalah payudara. Tentunya bila payudara dirawat dengan baik, momen menyusui menjadi lebih menyenangkan bagi ibu maupun si buah hati (Mufdlilah, 2017).

Bobak (2004) menjelaskan perawatan payudara penting dilakukan untuk keberhasilan dalam pemberian ASI dan mendukung program ASI Eksklusif. Pada proses kehamilan banyak ibu yang merasakan ketidaknyamanan pada payudara seperti nyeri pada payudara, sensitive jika disentuh, bengkak pada payudara, dan tampak membesar. Pada ibu menyusui pasca persalinan masalah yang sering dihadapi adalah puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, mencari posisi menyusui yang baik dan benar serta nyaman, nyeri pada puting payudara, penyumbatan saluran susu, dan infeksi payudara (Mufdlilah, 2017).

Almeida dan Kitaty (2009) melaporkan bahwa 13 % wanita postpartum mengalami demam akibat bendungan air susu dan berkisar antara 37,8°C sampai 39°C yang biasanya berlangsung antara empat sampai enam belas jam. Umumnya setelah melahirkan, payudara ibu membesar, terasa panas, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Biasanya hal ini berlangsung selama beberapa hari. Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan kutang/bra/ bh (buster hounder) ataupun membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya (Rinche, 2017) Perawatan payudara sering disebut breast care dilakukan untuk memelihara payudara dan

memperbanyak dan memperlancar produksi ASI (Dewi, Harapan and Ponorogo, 2017).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2012). 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).

Perawatan payudara pada ibu nifas sangat penting karena salah satu manfaatnya yaitu melancarkan produksi ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi, perawatan payudara harus dilakukan dengan benar dan teratur sehingga dapat memudahkan bayi mengkomsumsi ASI dan mengurangi resiko terjadinya luka saat menyusui seperti terjadi puting susu lecet. Salah satu tujuan perawatan

payudara adalah mendeteksi dini bila ada kelainan pada payudara (puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis, dan abses payudara) (Sulistyawati, 2010). Dengan melakukan perawatan payudara secara benar dan teratur dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi terpendamnya puting susu sehingga bayi mudah menghisap ASI dan juga menjaga kebersihan payudara, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya luka pada saat mulai menyusui (Oswari, 2004).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak L, Jensen. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2004.
- 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*.
- Kemendes, RI .2013. *Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan*

- Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Mogre, V., Dery, M. dan Gaa, P. (2016). Knowledges, attitudes and determinants of Exclusive Breastfeeding Practice among Ghanaian rural lactating mother. *International Breastfeeding Journal*.11(12).
- Mufdlilah, 2017. *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Nurahmawati, Dhewi. 2020. Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah. *Jurnal Bidan Pintar* 1 (2), 136-149.
- Oswari, E. (2004), *Bedah dan Perawatannya*, FKUI: Jakarta.
- Rinche, F., 2017, *Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) terhadap Volume ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Kampung Bali Bengkulu, Skripsi, Program Studi Ilmu Terapan Kebidanan Universitas Nasional, Jakarta*.
- Sulistyawati. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- 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*.