



EDUKASI DAN KEGIATAN PERAWATAN PAYUDARA PADA MASA KEHAMILAN DAN MENYUSUI DI DUSUN GUBUK LAUK KABUPATEN LOMBOK TIMUR

Nurlathifah N. Yusuf*, Supiani

Profesi Bidan, STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Jalan TGH Zainuddin Arsyad, Mamben Daya, Wanasaba, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat 83658, Indonesia

*nurlathifahyusuf@gmail.com

ABSTRAK

Melakukan perawatan payudara dapat membantu ibu melalui proses menyusui yang menyenangkan dan bisa memberikan bayinya ASI eksklusif. Tujuan kegiatan perawatan payudara ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil untuk dapat melakukan perawatan payudara secara mandiri baik selama masa kehamilan sampai masa menyusui agar terhindar dari masalah-masalah yang apabila perawatan payudara tidak dilakukan seperti puting susu tidak menonjol, anak susah menyusui, ASI sulit keluar, produksi ASI terbatas, payudara meradang, payudara kotor, ibu belum siap menyusui, ibu menjadi depresi akibat tidak bisa menyusui, kulit payudara terutama putting akan mudah lecet, pembengkakan payudara atau bendungan ASI. Kegiatan ini dilakukan di Desa Dusun Gubuk Lauk pada 10 orang ibu hamil. Kegiatan ini pemberian materi dengan metode ceramah dengan menggunakan Lembar Balik sebagai sumber informasi dan mahasiswa medemokan mempraktikkan secara langsung cara perawatan payudara dengan alat bantu phantom payudara dengan baik dan benar. Setelah pemateri selesai dengan materinya dilakukan diskusi serta salah satu peserta disuruh maju kedepan untuk mencoba mempraktekkan cara perawatan payudara antara pemateri dan peserta. Hasil kegiatan yang didapatkan telah sesuai dengan target atau hasil yang diharapkan.

Kata kunci: ibu hamil; payudara; perawatan

EDUCATION AND BREAST CARE ACTIVITIES DURING PREGNANCY AND BREASTFEEDING IN GUBUK LAUK DUTUNET, EAST LOMBOK DISTRICT

ABSTRACT

Carrying out breast care can help mothers have a pleasant breastfeeding process and can provide their babies with exclusive breast milk. The aim of this breast care activity is to provide education to pregnant women to be able to carry out breast care independently both during pregnancy and breastfeeding to avoid problems that occur if breast care is not carried out, such as nipples not protruding, children having difficulty breastfeeding, breast milk having difficulty coming out, limited milk production, inflamed breasts, dirty breasts, mother is not ready to breastfeed, mother becomes depressed due to not being able to breastfeed, breast skin, especially nipples, will get sore easily, breast swelling or breast milk dams. This activity was carried out in Gubuk Lauk Hamlet Village for 10 pregnant women. This activity provides material using a lecture method using flip sheets as a source of information and students demonstrate directly how to care for breasts using a breast phantom aid properly and correctly. After the presenter had finished with the material, a discussion was held and one of the participants was asked to come forward to try to practice breast care methods between the presenter and the participants. The results of the activities obtained are in accordance with the targets or expected results.

Keywords: breasts; care; pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Selama kehamilan payudara ibu mengalami perubahan dalam menyiapkan produksi Air Susu Ibu (ASI) untuk pemenuhan nutrisi bagi bayi. Beberapa masalah yang dapat ditimbulkan karena tidak melakukan perawatan payudara seperti puting susu tidak menonjol, anak susah menyusui, ASI sulit keluar, produksi ASI terbatas, payudara meradang, payudara kotor, ibu belum siap menyusui, ibu menjadi depresi akibat tidak bisa menyusui, kulit payudara terutama puting akan mudah lecet, pembengkakan payudara atau bendungan ASI. Sehingga diperlukan perawatan payudara dalam mempersiapkan hal tersebut. Asuhan perawatan payudara yang diberikan selama hamil yaitu memberikan Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) perawatan payudara pada kehamilan trimester III, pentingnya kebersihan payudara terutama puting susu, manfaat ASI eksklusif, mengatur pola nutrisi dan istirahat, perawatan payudara saat nifas, dan ASI Perah. Hasil dari asuhan terlihat dimana kepercayaan diri klien dalam menyusui eksklusif bayinya meningkat, jumlah produksi ASI lancar tidak ada hambatan, dan bayi sehat dengan kenaikan berat badan normal. Hal tersebut menunjukkan perawatan payudara saat hamil berpengaruh terhadap produksi ASI sehingga terbukti mendukung pemberian ASI Eksklusif (Syifa Krisna Hasnamuntaz, Desi Hidayanti, Wiwin Widayani, 2021).

Selain melakukan perawatan payudara saat hamil, perlu juga untuk melakukan perawatan pada saat menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI, menjaga kebersihan payudara dan mencegah penyumbatan ASI. Perawatan Payudara yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi resiko komplikasi pada ibu nifas dan menyusui. Dari pendataan yang telah kami laksanakan di Dusun Gubuk Lauk, bahwa terdapat 22 ibu hamil yang Usia kehamilan rata-rata ibu hamil yaitu 12- 38 minggu, dari 22 ibu hamil (80 %) ibu hamil mengatakan tidak pernah melakukan perawatan payudara selama kehamilan karena kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya melakukan perawatan payudara dan tehnik perawatan payudara selama kehamilan. Tujuan kegiatan perawatan payudara ini adalah memberikan edukasi pada ibu hamil dan ibu menyusui untuk dapat melakukan perawatan payudara secara mandiri baik selama masa kehamilan sampai masa menyusui agar terhindar dari masalah-masalah yang apabila perawatan payudara tidak dilakukan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di posyandu yang terletak di dusun Gubuk Lauk, Desa Pringgasele Selatan, Kabupaten Lombok Timur. Strategi dalam pelaksanaan kegiatan “Perawatan payudara pada saat hamil” para peserta diberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu hamil terkait perawatan payudara. Selanjutnya pemberian materi dengan metode ceramah dengan menggunakan Lembar Balik sebagai sumber informasi, mendemokan/mempraktikkan secara langsung cara perawatan payudara dengan alat bantu phantom payudara dengan baik dan benar. Setelah pemateri selesai dengan materinya dilakukan diskusi serta peserta diminta untuk mencoba mempraktekkan cara perawatan payudara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan setelah melaksanakan kegiatan dan tolak ukur dalam menentukan keberhasilan kegiatan yaitu dengan meminta dua ibu hamil untuk mempraktikkan ulang cara melakukan perawatan payudara sesuai dengan yang sudah dijelaskan oleh petugas. Apabila ibu hamil dapat mempraktikkan cara perawatan payudara yang benar maka pemahaman peserta sudah bagus dan kegiatan dianggap berhasil. Dari hasil pemaparan materi dan

demonstrasi cara melakukan perawatan payudara ada ibu hamil yang benar dapat dilihat bahwa, sebelum diberikan informasi sebagian besar ibu-ibu hamil belum pernah melakukan perawatan payudara dan belum paham bagaimana cara melakukannya dan setelah dilakukan penyuluhan dapat dilihat bahwa ibu-ibu hamil sudah lebih paham dari sebelumnya serta sudah dapat mempraktikkan cara perawatan payudara dengan benar sehingga terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil.

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 Perawatan payudara adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan puting susu yang masuk kedalam atau datar (Arlenti et al., 2022). Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan perawatan payudara pada ibu hamil yang dihadiri oleh 10 ibu hamil di wilayah Dusun Gubuk Lauq. Setelah dilakukan wawancara rata-rata ibu hamil belum pernah melakukan perawatan payudara serta belum tau cara melakukannya sehingga dilakukanlah kegiatan perawatan payudara pada ibu hamil tersebut. Dapat di lihat dari dua ibu hamil yang diminta mempraktikkan ulang setelah pemaparan materi dan demonstrasi sudah melakukan perawatan payudara yang benar sesuai dengan yang sudah dijelaskan.



ASI pertama (kolostrum) adalah zat terpenting bagi bayi. Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein. Susu yang keluar dari payudara ibu tidak pernah ada yang basi, bahkan setelah disimpan dengan benar selama 8 jam, ASI masih dapat digunakan (Mufdillah, 2017). Sehingga diperlukan perawatan payudara baik sejak hamil sampai menyusui. Perawatan payudara pada ibu nifas pasca persalinan sangat bermanfaat terutama bagi ibu yang baru pertama kali memiliki anak (primipara) (Nurahmawati et al., 2021). Dengan melihat antusias masyarakat khususnya ibu-ibu hamil yang datang, maka kegiatan dapat disimpulkan bahwa hasil yang didapatkan telah sesuai dengan target atau hasil yang diharapkan.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan perawatan payudara pada ibu hamil yang dihadiri oleh 10 ibu hamil di wilayah Dusun Gubuk Lauq. Setelah dilakukan wawancara rata-rata ibu hamil belum pernah melakukan perawatan payudara serta belum tau cara melakukannya sehingga dilakukanlah kegiatan perawatan payudara pada ibu hamil tersebut. Kegiatan ini telah kami rencanakan dengan matang dengan melakukan pendekatan kepada masyarakat secara langsung pada saat pengkajian keluarga, pendekatan kepada kader dan kepala dusun untuk pengerahan sasaran. Dengan melihat antusias masyarakat khususnya ibu-ibu hamil yang datang, maka kegiatan dapat disimpulkan bahwa hasil yang didapatkan telah sesuai dengan target atau hasil yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlenti, L., Rismayani, R., Nababan, L., Oktavia, R., & Mayumi, C. (2022). Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. *Jurnal Besemah*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v1i1.41>
- Mufdillah. (2017). Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. *Peduli ASI Eksklusif*, 0–38.
- Nurahmawati, D., Mulazimah, M., Ikawati, Y., Agata, D. D., & Pratika, R. (2021). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Angkatan Darat Di Kota Kediri. *Abdimas: Papua Journal of Community Service*, 3(2), 61–67. <https://doi.org/10.33506/pjcs.v1i2.1416>
- Syifa Krisna Hasnamuntaz, Desi Hidayanti, Wiwin Widayani, S. S. (2021). Perawatan Payudara Dalam Kehamilan Dan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(2), 708–715.