

PENYULUHAN KESEHATAN *BREAST CARE* PADA IBU POST PARTUM DI RUANG ANYELIR RSUD PAKUHAJI

Risma Nur Amalia¹, Putri Fauziah², Oka Solehatul Mufrokah³, Dhea Ananda⁴, Siti Nurhasanah⁵, Umi Komalasari⁶, Siti Hadyatul Muliyah⁷, Febi Ratnasari⁸, Eliah⁹

¹Mahasiswa Program Ners Keperawatan Universitas Yatsi Madani, Indonesia

²Pendidikan Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

rismanuramalia21@gmail.com. putrifauziah052@gmail.com. Okasolehatul@gmail.com.

dheanndda@gmail.com. sitinurhasanah5661@gmail.com.

umikomalasari47@gmail.com. sitihadyatulmuliyah@gmail.com.

*sitinurhasanah5661@gmail.com

Abstrak

Perawatan payudara (*breast care*) adalah salah satu 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 bukan halangan 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 untuk memperhatikan personal hygiene pada payudara. **Tujuan Kegiatan :** Mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan kesiapan peningkatan pengetahuan tentang cara perawatan payudara (*Breast Care*). **Metode Kegiatan :** Melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi serta tanya jawab menggunakan media poster dan pantom. **Hasil Kegiatan :** 90% peserta penyuluhan mengerti tentang materi yang disampaikan dan mampu menjelaskan kembali materi yang sudah dijelaskan.

Kata kunci: ASI ; Perawatan Payudara ; Post Partum

Abstrak

*Breast care is one way of caring for the breasts during pregnancy or the postpartum period for breast milk production, as well as for breast hygiene and the shape of the nipples which are inverted or flat. These nipples are actually not an obstacle to breastfeeding well, by knowing from the start that the mother has time to make sure the nipples are easier to breastfeed. Apart from that, it is also very important to pay attention to personal hygiene for the breasts. **Activity Objectives :** Knowing the description of nursing care for post partum mothers with readiness to increase knowledge about how to care for breasts (Breast Care). **Activity Method :** Through health education using lecture, demonstration and discussion methods as well as questions and answers using posters and pantom media. **Activity Results:** 90% of counseling participants*

understood the material presented and were able to explain again the material that had been explained.

Keywords: ASI; Breast Care; Post Partum

1. Pendahuluan

Upaya peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) telah disepakati secara global, World Health Organisation (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) dalam Deklarasi Innocenti dan Konferensi Puncak untuk anak menetapkan bahwa untuk mencapai status kesehatan ibu dan anak yang optimal, semua wanita harus dapat memberikan ASI saja sampai bayi berusia 4 sampai 6 bulan. Masalah menyusui yang sering ibu keluhkan yaitu bayi sering menangis atau menolak menyusu yang kemudian diartikan bahwa ASInya tidak cukup. Sehingga, diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. Penurunan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada hari-hari pertama sering terjadi pada ibu post partum. Hal ini disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara atau breast care yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Rifka Mufida, 2021).

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI (Ameliani BR Bangun, 2018).

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar ASI. Perawatan payudara sangat

penting salah satunya menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi, melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi dapat menyusui dengan baik, merangsang kelenjar-kelenjar dan hormone prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI lancar (Dhany Ayu Utama, 2019). Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, sumber energi dan nutrisi bagi anak usia 6 sampai 23 bulan, serta mengurangi angka kematian di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi. Sedangkan manfaat pemberian ASI bagi ibu yaitu mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, membantu kelancaran produksi ASI, sebagai metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran, dan membantu mengurangi berat badan lebih dengan cepat setelah kehamilan (Ameliani BR Bangun, 2018).

2. Tinjauan Pustaka

Definisi ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kelenjar-kelenjar mammae Ibu yang berguna sebagai makanan bayi, dalam ASI terkandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan mengandung zat kekebalan yang sangat penting untuk mencegah timbulnya penyakit serta mudah dicerna oleh bayi (Rifka Mufida, 2021).

Manfaat ASI

Komposisi ASI yang unik dan spesifik tidak dapat diimbangi oleh susu formula. Pemberian ASI tidak hanya bermanfaat bagi bayi tetapi juga bagi ibu yang menyusui (Dhany Ayu Utama, 2019).

Manfaat ASI bagi bayi antara lain :

a. Nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. Nutrient-nutrient khusus tersebut yang terdapat dalam ASI adalah taurin, laktosa, asam lemak ikatan panjang.

b. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi

ASI memberikan immunoglobulin (zat kekebalan atau daya tahan tubuh) dari ibunya melalui plasenta, tetapi kadar zat tersebut dengan cepat akan menurun segera setelah kelahirannya. ASI merangsang terbentuknya antibodi bayi lebih cepat

c. Mengembangkan kecerdasan bayi

Perkembangan kecerdasan anak sangat berkaitan erat dengan pertumbuhan otak. Faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan otak anak adalah nutrisi yang diterima saat pertumbuhan otak, terutama saat pertumbuhan otak cepat

d. Menjalin kasih sayang

Bayi yang sering berada dalam dekapan ibunya karena menyusui, dapat merasakan kasih sayang ibu dan mendapatkan rasa aman, tenteram, dan terlindung. Perasaan terlindung dan disayangi inilah yang menjadi dasar perkembangan emosi bayi, yang kemudian membentuk kepribadian anak menjadi baik dan penuh percaya diri.

Definisi *Breast Care*

Perawatan payudara (*breast care*) adalah salah satu 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 bukan halangan 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 untuk memperhatikan personal hygien pada payudara (Ameliani BR Bangun, 2018).

Tujuan Breast Care

Adapun perawatan payudara setelah melahirkan antara lain bertujuan untuk:

- a. Memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi.
- b. Meningkatkan produksi ASI dengan memperlancar sirkulasi darah dan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan.
- c. Mecegah bendungan ASI/ pembengkakan payudara.
- d. Melenturkan dan menguatkan puting
- e. Mengetahui secara dini kelainan puting susu maupun infeksi payudara dan melakukan usaha untuk mengatasinya (Ameliani BR Bangun, 2018).

Definisi Post Partum

Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat reproduksi kembali seperti sebelum hamil. Nifas disebut juga peurperium. Peurperium berasal dari bahasa latin. Peur berarti bayi dan perium berarti melahirkan. Jadi dapat disimpulkan peurperium atau masa nifas merupakan masa setelah melahirkan. Masa nifas juga dapat diartikan sebagai masa post partum normal atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai enam minggu berikutnya disertai pemulihnya organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan (Sari, 2018).

3. Metodologi

Metode yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah dengan ceramah, demonstrasi serta diskusi dan tanya jawab. Media dan alat peraga yang digunakan yaitu poster dan pantom.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

Penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada hari Jum'at, 15 Desember 2023 dilakukan secara langsung di ruang Anyelir RSUD Pakuhaji pukul 13.00 WIB sampai dengan pukul 14.00 WIB. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan secara bertahap, peserta pada kegiatan ini sebanyak 3 peserta. Sebelum kegiatan penyuluhan kesehatan, peserta yang hadir diminta untuk mengisi absensi dan mengisi kuesioner.



Gambar 1. Peserta Mengisi Kuesioner dan Absensi

Keterlibatan mitra yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan kesehatan adalah RSUD Pakuhaji di ruang Anyelir. Adapun hasil yang harus tercapai adalah peserta mampu melakukan perawatan payudara (*Breast Care*) di rumah secara mandiri dengan baik dan benar. Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim penyuluhan kesehatan dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Kemudian acara

dilanjutkan dengan mengajak peserta untuk memulai penyuluhan kesehatan dengan metode diskusi dan demonstrasi.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

4.2 Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi serta tanya jawab dengan menggunakan media poster dan pantom. Kegiatan diikuti dengan 3 peserta perempuan. Pada saat kegiatan penyuluhan dilakukan 75% peserta antusias mengikuti kegiatan dilihat dari keaktifan para peserta. 25% peserta antusias namun harus terbagi konsentrasinya yang sedang menyusui. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

5. Simpulan

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara (*Breast Care*) berpengaruh terhadap ASI. Diharapkan peserta dapat melakukan perawatan payudara di rumah secara mandiri dengan baik dan benar.

Daftar Referensi

- Ameliani Br Bangun. (2018). "*Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Klinik Grace Deli Tua Tahun 2018*".
- Dhany Ayu Utama. (2019). "*Perbedaan Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Kota Bengkulu Tahun 2019*".
- Rifka Mufida. (2021). "*Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*".
- Sari, I. R. 2018. "*Penerapan Pijat Oksitosin Pada Pasien Post Partum Normal Di Wilayah Puskesmas Sambiroto Kedung Mundu Semarang*." *Jurnal Keperawatan*
- Yuli, Astutik Reni. 2019. *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.

