

## **Edukasi Teknik Perawatan Payudara Pada Masa Kehamilan dan Menyusui di PMB Misni Herawati Palembang**

**Sri Emilda<sup>1\*</sup>, Vera Yuanita<sup>2</sup>, Yoan Marini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>STIKES Mitra Adiguna Palembang

\*e-mail: <sup>1</sup>[sriemilda1@gmail.com](mailto:sriemilda1@gmail.com), <sup>2</sup>[v.yuanita72@gmail.com](mailto:v.yuanita72@gmail.com), <sup>3</sup>[yoan15marini@gmail.com](mailto:yoan15marini@gmail.com)

### **Abstrak**

Menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Oleh karena itu, ibu-ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil. Banyak alasan yang dikemukakan oleh ibu yang tidak menyusui bayinya antara lain payudara ibu tidak memproduksi cukup ASI atau bayinya tidak mau mengisap. Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada masa nifas/post partum. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya bendungan ASI, di antaranya intensitas menyusui yang kurang, perawatan payudara yang tidak dilakukan, kelainan pada puting susu serta faktor pengetahuan ibu yang kurang. Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai teknik perawatan payudara untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara. Sasaran kegiatan edukasi kesehatan ini ditujukan kepada ibu menyusui di PMB Misni Herawati Palembang. Penyuluhan ini menghasilkan target luaran yaitu meningkatnya pengetahuan peserta yaitu 12 orang ibu menyusui. Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan para peserta mengerti dan memahami mengenai cara perawatan payudara. Diharapkan seluruh ibu menyusui dapat memahami mengenai cara perawatan payudara dan memberikan ASI eksklusif pada bayinya sampai usia 6 bulan.

**Kata kunci:** Edukasi, Perawatan Payudara, Kehamilan, Menyusui

### **Abstract**

*Breastfeeding is a natural process, but mothers often fail to establish breastfeeding or stop breastfeeding prematurely. Therefore, mothers need assistance to ensure successful breastfeeding. Many reasons given by mothers for not breastfeeding include insufficient milk production or the baby's refusal to latch on. Breast engorgement is a common problem during the postpartum period. Numerous factors can contribute to engorgement, including inadequate breastfeeding, inadequate breast care, nipple abnormalities, and a lack of maternal knowledge. The goal of this activity is to increase postpartum mothers' knowledge of breast care techniques to reduce engorgement and pain. This health education program targeted breastfeeding mothers at the Misni Herawati Palembang Pre-natal Care Center (PMB) in Palembang. The outcome of this training was an increase in the knowledge of 12 breastfeeding mothers. Based on the training, participants gained a better understanding of breast care techniques. It is hoped that all breastfeeding mothers will understand breast care and exclusively breastfeed their babies until they are 6 months old.*

**Keywords:** Education, Breast Care, Pregnancy, Breastfeeding



## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) diakui sebagai nutrisi ideal untuk tumbuh kembang bayi, menyediakan semua zat gizi yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupannya ([1];[2]). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, dilanjutkan dengan pemberian ASI dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI hingga dua tahun atau lebih [3]. ASI mengandung komponen penting seperti kolostrum, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI eksklusif menunjukkan pola pertumbuhan yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang diberi makanan pendamping ASI [4]. Selain itu, pemberian ASI terbukti meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, serta mengurangi risiko infeksi neonatal dan penyakit serius lainnya [3]. Meskipun memiliki manfaat ini, beberapa orang tua masih memperkenalkan makanan pendamping sebelum usia enam bulan, yang dapat berdampak negatif pada sistem pencernaan dan penambahan berat badan bayi [4].

Data di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dan 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kurangnya produksi ASI [5].

Menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Oleh karena itu, ibu-ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil. Banyak alasan yang dikemukakan oleh ibu yang tidak menyusui bayinya antara lain payudara ibu tidak memproduksi cukup ASI atau bayinya tidak mau mengisap [6].

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada masa nifas/post partum. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya bendungan ASI, di antaranya intensitas menyusui yang kurang, perawatan payudara yang tidak dilakukan, kelainan pada puting susu serta faktor pengetahuan ibu yang kurang [7].

Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri, walaupun tidak disertai dengan demam. Selain itu dampak pada bayi yaitu, bayi sukar menghisap, bayi tidak disusui secara adekuat sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif akibatnya kebutuhan nutrisi bayi akan kurang terpenuhi karena kurangnya asupan yang didapatkan oleh bayi (Anggraini, 2020), maka dari itu perlu dilakukan edukasi teknik perawatan payudara dalam rangka mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu menyusui.

## 2. METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka akan dilakukan beberapa tahapan-tahapan kegiatan yaitu :

- a. Penetapan Daerah Sasaran : 1 Oktober 2024
- b. Survey daerah sasaran : 1 Oktober 2024
- c. Observasi lapangan : 4 Oktober 2024
- d. Penyusunan Materi dan Persiapan kegiatan : 1-8 Oktober 2024
- e. Rencana Kegiatan penyuluhan : 8 Oktober 2024
- f. Izin pelaksanaan : 10 Oktober 2024
- g. Sosialisasi kegiatan : 16 Oktober 2024
- h. Pelaksanaan : 18 Oktober 2024
- i. Laporan Akhir : 18 November 2024

Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan seperti dijelaskan berikut:

**Tabel 1. Target Luaran Program PKM**

| No. | Tahapan   | Materi/Kegiatan   | Metode          | Tempat               |
|-----|---|---|-----------------|----------------------|
| 1.  | Persiapan :<br>a. Persiapan bahan, administrasi, surat-menyerat, perizinan, | Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, | Studi literatur | STIKES Mitra Adiguna |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | materi, dll.<br>b. Persiapan media<br><br>c. Persiapan petugas                      | materi<br>SAP, sound sistem,<br>buku KIA, serta tempat<br>penyuluhan.<br><br>Pembagian tugas dan<br>tanggung jawab               | Penelusuran<br>barang<br>inventaris<br><br>Diskusi | STIKES Mitra<br>Adiguna<br><br>STIKES Mitra<br>Adiguna |
| 2. | Survey awal   | Melakukan pendekatan<br>dengan PMB Misni<br>Herawati Palembang<br>dan masyarakat.<br>Melakukan pendataan<br>ibu nifas / menyusui | statistik  | PMB Misni<br>Herawati<br>Palembang                     |
| 3. | Pelaksanaan :<br>Kegiatan penyuluhan<br>1) Pembukaan<br>2) Pelaksaan<br>3) Evaluasi | a. Melakukan pre-test<br>b. Melakukan<br>penyuluhan<br>c. Melakukan post-test  | Penyuluhan,<br>Diskusi, dan<br>tanya jawab         | PMB Misni<br>Herawati                                  |
| 4. | Laporan Akhir dan<br>Evaluasi Hasil   | Evaluasi hasil kegiatan<br>dan menentukan RTL<br>dan menyusun laporan<br>PkM   | Analisa hasil<br>pre-test dan<br>post-test.        | STIKES Mitra<br>Adiguna                                |

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Tahap Persiapan

- 1) Menyiapkan SAP, materi, leaflet, dan sound system, serta menyiapkan tempat untuk penyuluhan.
- 2) Pengorganisasian  
Terdiri dari : ketua, moderator, penyaji, humas, survey awal, perlengkapan, dokumentasi dan konsumsi.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan seluruh ibu nifas / menyusui yang datang ke PMB Misni Herawati Palembang. Penyuluhan dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu dimulai pukul 09.00 WIB, yang diawali pembukaan selama 10 menit oleh moderator dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penyuluhan secara umum.

##### 1) Kegiatan Pre-Test

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan mengadakan pre-test pada seluruh peserta penyuluhan, yang terdiri dari 12 orang, hal ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan para peserta mengenai cara perawatan payudara sebelum diberikan penyuluhan.

##### 2) Kegiatan Penyuluhan

Pada tahap ini dilakukan penyuluhan dan konseling kepada ibu hamil dan ibu menyusui mengenai perawatan payudara. Penyampaian materi disampaikan oleh penyaji selama 50 menit dan menjelaskan tentang :

- a) Menjelaskan pengertian perawatan payudara.
- b) Menjelaskan tujuan perawatan payudara.
- c) Menjelaskan manfaat perawatan payudara.
- d) Menjelaskan alat-alat yang digunakan dalam perawatan payudara.
- e) Menjelaskan cara melakukan perawatan payudara.

##### 3) Kegiatan Post-Test

Setelah dilakukan penyuluhan selanjutnya dilakukan post-test terhadap 12 orang peserta penyuluhan. Post-test dilakukan untuk mengukur dan menilai pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan mengenai cara perawatan payudara.

**c. Penutup**

Dilaksanakan oleh moderator dengan memberikan kesempatan terlebih dahulu kepada peserta penyuluhan untuk bertanya, serta moderator juga memberikan kesempatan kepada pemateri untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang di ajukan peserta, moderator juga menawarkan kepada ibu menyusui yang hadir untuk memberikan pendapat dan saran dari penyuluhan yang telah dilakukan. Selanjutnya acara di tutup oleh moderator pada pukul 11.00 WIB dengan mengucapkan salam penutup.

**d. Evaluasi**

- 1) Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
- 2) Peserta mendengarkan penyuluhan dengan baik
- 3) Adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

Pada saat pelaksanaan penyuluhan, jumlah peserta 12 orang peserta. Peserta cukup kooperatif mengikuti penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut :

- 1) Sebutkan pengertian perawatan payudara?
- 2) Sebutkan tujuan dan manfaat perawatan payudara?
- 3) Sebutkan tanda-tanda bendungan ASI ?
- 4) Sebutkan cara melakukan perawatan payudara?

**4. KESIMPULAN**

Penyuluhan ini menghasilkan target luaran yaitu meningkatnya pengetahuan peserta yaitu 12 orang ibu menyusui. Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan para peserta mengerti dan memahami mengenai cara perawatan payudara. Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari 3 orang (25%) yang berpengetahuan baik menjadi 12 orang (100%) dengan selisih rata-rata nilai pre test dan post test sebanyak 18,12. Diharapkan seluruh ibu menyusui dapat memahami mengenai cara perawatan payudara dan memberikan ASI eksklusif pada bayinya sampai usia 6 bulan.

**5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak PMB Misni Herwati Palembang atas izin dan bantuan yang diberikan, sehingga kegiatan dapat terselenggara dengan baik dan sukses.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Sri Maryanti & Aisyah Aisyah, (2018). Pentingnya Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif Dan Menu Mpasi Yang Memenuhi Kriteria Gizi Seimbang. *Al-Khidmat*, 1(1), 21-28. Doi: <https://doi.org/10.15575/JAK.V1I1.3321>
- [2] Imelda Pujihart & Siti Kuswandini, (2018). Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 2 – 12 Bulan Di Puskesmas Pondok Gede Bekasi. *Afiat* 4(1), 493-504. Doi: <https://doi.org/10.34005/afiat.v4i1.694>
- [3] S. I. Hadi, (2021). Kandungan dan Manfaat ASI. *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*, Doi: <https://doi.org/10.46984/978-623-94453-9-3-1453>.
- [4] Hanna Mutiara & N. Astri, (2016). Perbandingan Kenaikan Berat Badan Bayi yang Diberi Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Dini. <https://semanticscholar.org/paper/61c6f69a6afceaadc745bf816aca7b189a16f7a8>
- [5] Nisa, Zakia Hary. (2022). Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum Di Bpm Meilisa Afty Depok Periode 14 Juni–14 Juli 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI* 6(2). 126-133.
- [6] Wabula, W. M., & Fasiha, F. (2022). Studi Kasus: Perawatan Payudara Postpartum Untuk Melancarkan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 66–75. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i1.339>



- [7] Sinaga, D., Manik, R. M., Kebidanan, S., Santa, S., Medan, E., Bunga, J., No, T., Setuju, E., & Selayang, K. M. (2022). Ilmu Kebidanan Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Penurunan Skala Pembengkakan ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Pera Kota Medan. 10(2), 688-690.

