



EDUKASI PENTINGNYA PERAWATAN PAYUDARA PADA MASA KEHAMILAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN CHOIRUL MALA PALEMBANG

Deby Meitia Sandy

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Sumatera Selatan.

* debymeitiasandy@yahoo.com

ABSTRAK

Perawatan payudara pada masa kehamilan merupakan bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Perawatan payudara pada masa kehamilan bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu yang tertarik kedalam serta mempersiapkan produksi ASI. Perawatan payudara sebaiknya dilakukan selama masa kehamilan yaitu usia kehamilan setelah delapan bulan (Trimester III) dan bukan sesudah persalinan. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan. Setelah diberikan edukasi kesehatan pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan diharapkan agar ibu hamil bisa mempersiapkan diri untuk menyusui setelah persalinan nanti dengan baik tanpa ada masalah dalam proses menyusunya. Program penyuluhan dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Choirul Mala Palembang pada tanggal 09 Agustus 2022 sebanyak 16 peserta ibu hamil. Hasil penyuluhan didapatkan sebanyak 82% pengetahuan ibu baik karena ibu sangat antusias mendengarkan dan bertanya dari materi penyuluhan tentang pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan. Sebagai petugas kesehatan perlunya melakukan edukasi kepada masyarakat terutama pada ibu hamil yang akan memberikan ASI eksklusif untuk perawatan payudara secara dini pada masa kehamilan.

Kata kunci : Perawatan Payudara

ABSTRACT

Breast care during pregnancy is one of the important parts that must be considered in preparation for breastfeeding later. Breast care during pregnancy aims to maintain breast hygiene, flex and strengthen the nipples that are drawn inward, prepare for breast milk production. Breast care should be done during pregnancy, namely gestational age after eight months (III trimester) and not after delivery. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about the importance of doing breast care since pregnancy. After being given health education on the importance of breast care during pregnancy, it is hoped that pregnant women can prepare themselves for breastfeeding after delivery properly without any problems in the breastfeeding process. The counseling program was carried out at PMB Choirul Mala Palembang on August 9, 2022, as many as 16 participants of pregnant women. The results of the counseling were obtained as much as 82% of the mother's knowledge because the mother was very enthusiastic about listening and asking questions from the counseling material carried out about the importance of breast care during pregnancy. As a health worker the need to educate the public, especially pregnant women who will provide exclusive breastfeeding for early breast care during pregnancy.

Keywords : Breast care

PENDAHULUAN

Selama kehamilan tubuh mempersiapkan payudara untuk memproduksi Air Susu Ibu (ASI). ASI merupakan satu-satunya makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ibu masa kehamilan. Selama kehamilan payudara ibu akan mengalami perubahan untuk menyiapkan produksi ASI. Perawatan payudara diperlukan pada masa kehamilan sehingga payudara dapat segera berfungsi dengan baik segera setelah bayi lahir (Kristiyanasari, 2018). Perawatan payudara harus dilakukan secara hati-hati dan dengan tehnik yang benar karena apabila dilakukan dengan tehnik yang salah dapat menimbulkan kontraksi pada rahim yang dapat memicu terjadinya persalinan prematur. Selama kehamilan payudara membentuk struktur dan kelenjar internal yang penting dalam menghasilkan susu, proses ini bekerja dibawah pengaruh hormon saat hamil, sebagian besar perubahan Payudara terjadi pada pertengahan kehamilan kelenjar mammae sudah mampu menghasilkan air susu secara penuh (Saryono dan Pramita, 2018).

Perawatan payudara sebaiknya dilakukan sejak selama masa akhir – akhir kehamilan, terutama kehamilan bulan ketujuh. Selama masa menyusui sebaiknya payudara harus selalu dibersihkan dengan air bersih. Perawatan payudara dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri. (Widuri, 2013).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk menyusui bayi secara eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi. Karena ASI sangat seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang baru lahir dan merupakan makanan satu-satunya yang dibutuhkan selama 6 bulan. Menurut World Health Organization (2010), hanya 40 % dari seluruh bayi di dunia mendapat ASI untuk jangka waktu enam bulan.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 65,16%. Cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan tertinggi terdapat pada Provinsi Sulawesi Barat sebanyak 80,28%, sedangkan cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan terendah terdapat pada Provinsi Papua Barat sebanyak 20,43%. Sedangkan cakupan pemberian Air Susu Ibu pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) sebesar 76,08% (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang, cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2015 sebanyak 72,9%, sedangkan tahun 2016 cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan mengalami penurunan menjadi 68,5% dan tahun 2017 cakupan pemberian ASI mengalami kenaikan menjadi 72,76% (Dinkes Prov Sumsel, 2018). Faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan ASI eksklusif adalah informasi dan penyuluhan yang didapatkan oleh ibu menyusui, dukungan keluarga, peran petugas kesehatan serta anatomi fisiologi pada payudara ibu menyusui (Tiyas, dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Winarsih dan Maesaroh (2015) tentang hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap dalam perawatan payudara saat kehamilan di desa guli kecamatan nogosari kabupaten boyolali didapatkan pengetahuan responden masih kurang tentang perawatan payudara, dari jumlah 30 responden sebagian besar menunjukkan

pengetahuan kurang sebanyak 16 responden (53 %) mempunyai pengetahuan kurang tentang perawatan payudara, artinya responden kurang tahu tentang perawatan payudara.

Hasil penelitian dari Dwi tahun 2015 didapatkan hasil bahwa untuk perawatan payudara pada ibu hamil trimester III menunjukkan sebanyak 66 orang (82,5 %) responden yang tidak melakukan perawatan payudara secara benar dan lengkap.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Choirul Mala Palembang dengan melakukan wawancara terhadap 7 ibu hamil tentang perawatan payudara pada masa kehamilan ternyata ada 5 ibu hamil yang tidak mengetahui perawatan payudara pada saat kehamilan, yang mereka ketahui hanya menyusui saat setelah proses persalinan, dikarenakan belum mendapatkan informasi baik dari media social maupun dari petugas kesehatan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang pentingnya perawatan payudara pada kehamilan. Metode pelaksanaan yang dipakai yaitu ceramah dan tanya jawab. Serta dilakukan pre test dan post test sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu hamil sebanyak 16 peserta di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala Palembang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan

Mekanisme dalam melakukan pengabdian masyarakat meliputi :

- a. Persiapan penyuluhan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
- b. Melakukan koordinasi dengan pihak Praktik Mandiri Bidan Choirul Mala terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan
- c. Melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan UPT-PPM
- d. Memberikan pembekalan kepada anggota tim penyuluhan
- e. Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan atau edukasi tentang pentingnya perawatan payudara pada kehamilan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat petugas penyuluhan membuka acara dengan menyampaikan salam dan menjelaskan tujuan kegiatan. Selanjutnya para peserta dilakukan pre test kemudian baru diberikan leaflet yang berisikan informasi tentang perawatan payudara pada kehamilan. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari selasa tanggal 09 Agustus 2022 berlangsung selama 60 menit. Adapun materi yang disampaikan mulai dari pengertian perawatan payudara pada masa kehamilan, tujuan perawatan payudara, teknik dan cara perawatan payudara serta penatalaksanaan perawatan payudara.

Setelah diberikan penyuluhan dan ada sesi tanya jawab antara petugas dan peserta. Selanjutnya petugas melakukan evaluasi dari hasil penyuluhan dengan melakukan post test kepada peserta diberikan selembar kertas berisi pertanyaan dalam bentuk soal pilihan ganda sebanyak 10 pertanyaan.

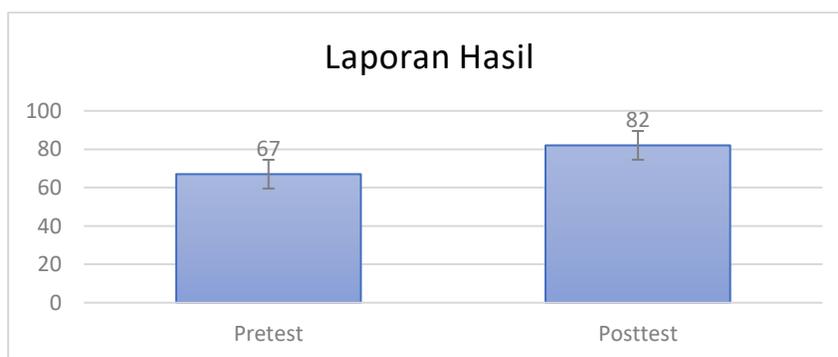
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan para ibu hamil terhadap pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan. Dibuktikan dengan hasil dari post test didapatkan sebanyak 82% ibu hamil pengetahuannya baik dalam perawatan payudara pada masa kehamilan. Ibu memahami bahwa banyak manfaat melakukan perawatan payudara pada masa hamil untuk dirinya dan bayinya terutama mencapai keberhasilan dalam proses menyusui. Sehingga pada saat setelah proses persalinan ibu dapat memberikan ASI dengan baik tanpa ada masalah pada payudara ibu yang bisa mengganggu proses menyusui bayinya.

Perawatan payudara pada masa kehamilan perlu dilakukan untuk mempersiapkan fisik, mental dan psikologis ibu pada saat menghadapi dan menjalani proses menyusui guna keberhasilan dalam pemberian Air Susu Ibu secara Eksklusif (Adam, 2016).

Perawatan payudara sebagai persiapan untuk menyusui bayinya, karena payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yang menjadi makanan pokok bayi baru lahir sehingga perlu dilakukan perawatan sedini mungkin. Perawatan payudara dilakukan dengan pemijatan payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet (Fatmawati et al., 2019).

Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat perawatan payudara masih banyak yang belum memahami bahwa perawatan payudara bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui, merangsang kelenjar air susu sehingga ASI banyak dan lancar, dapat mendeteksi kelainan-kelainan pada payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya dan mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui (Endarwati, 2018).



Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terhadat pentingnya melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan dengan hasil 82%. Saran untuk pihak Praktik Mandiri Bidan agar dapat terus melakukan pemberian informasi kepada pasangan usia subur dan juga ibu hamil untuk melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan pada trimester ketiga karena bermanfaat bagi ibu dan bayi terutama pada proses menyusui ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini saya mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan Ketua UPT-PPM STIK Bina Husada Palembang yang telah memberikan ijin pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dan saya ucapkan terima kasih banyak kepada pimpinan Praktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala Palembang atas izin sebagai tempat pengabdian masyarakat, serta anggota tim penyuluhan dan peserta penyuluhan yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, syull k dkk. 2016. Jurnal Ilmiah Bidan volume 4 nomor 2 bulan juli-desember 2016. Perawatan payudara pada masa kehamilan dan pemberian asi eksklusif .
- Dinkes Provinsi Sumsel. 2018 . Profil Kesehatan Tahun 2018. Dinas kesehatan palembang.
- Dwi, Mertisa. 2015. Jurnal kesehatan warta bhakti husada mulia. Perawatan payudara pada ibu hamil trimester iii dengan kelancaran asi pada post partum di rsud dr. Hardjono ponorogo. <https://jurnal.bhmm.ac.id/index.php/jurkes/article/view/47>
- Endarwati, Susiani. 2018. Jurnal kebidanan dharma husada vol. 7, no. 2 oktober 2018. Pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara di desa mojo kecamatan mojo kabupaten kediri.
- Fatmawati, l., syaiful, y., & wulansari, n. A. 2019. Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran asi ibu post partum (the effect of breast care in the milk output of post partum mother). Journal of ners community, 10(november), 169–184. <Http://journal.unigres.ac.id/index.php/jnc/article/view/904/0>
- Kemendes RI. 2019. Profil kes indo 2019. In angewandte chemie international edition, 6(11), 951–952. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/profilkesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kristiyanasari, Weni. 2018. ASI, menyusui dan sadari. Yogyakarta: nuha medika.
- Saryono & Pramisari, r. Dyah. 2014. Perawatan payudara. Yogyakarta: nuha medika

- Tiyas,k, Catur, p, Agus. 2020. Analisis Faktor Tingkat Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. Jurnal Ners Vol. 5 No. 1 april 2020
- Widuri, Hesti. 2013. Cara Mengelola ASI Eksklusif bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Winarsih, Irianti sri dan Maesaroh Siti. 2015. Jurnal Kebidanan Indonesia. Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap dalam perawatan payudara saat kehamilan di desa guli kecamatan nogosari kabupaten boyolali tahun 2015. <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/jkebin/article/view/119>