

Perawatan Payudara Dalam Masa Puerperium Untuk Memperlancar Pengeluaran ASI

Agnes Silvina Marbun^{1*}, Henny Sapitri², Normi Sipayung³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

*penulis korespondensi : agnesmarbun434@gmail.com

Abstrak. Masa nifas atau *puerperium* berasal dari bahasa latin yaitu *puer* yang artinya bayi dan *paraous* yang artinya melahirkan atau berarti masa sesudah melahirkan. Masa nifas merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis yaitu salah satunya adalah laktasi atau pengeluaran air susu. Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik yang mengandung zat dan sangat dibutuhkan oleh bayi karena baik untuk pertumbuhan dan dapat meningkatkan imun bayi. Untuk menjamin pemenuhan ASI bagi bayi secara optimal, maka faktor yang sangat menentukan dalam pemberian ASI salah satunya ialah perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 10 orang peserta, dengan urutan kegiatan memberikan penjelasan tehnik perawatan payudara dan kemudian melakukan pelatihan payudara yang dilakukan oleh ibu-ibu nifas. Hasil evaluasi didapatkan bahwa peserta mampu memahami dan menjelaskan serta melakukan perawatan payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI secara mandiri.

Abstract. The *puerperium* or *puerperium* comes from the Latin words *puer* which means baby and *paraous* which means giving birth or the period after giving birth. The *puerperium* is a period of recovery from the nine months of pregnancy and the birth process. At this time physiological changes occur, one of which is lactation or milk production. Mother's Milk is the best life liquid that contains substances and is needed by babies because it is good for growth and can increase the baby's immunity. To ensure optimal fulfillment of breast milk for infants, one of the most decisive factors in breastfeeding is breast care from pregnancy and after delivery. This community service activity was attended by 10 participants, in the order of activities giving an explanation of breast care techniques and then conducting breast training conducted by postpartum mothers. The results of the evaluation found that participants were able to understand and explain and perform breast care to expedite breastfeeding independently.

Historis Artikel:

Diterima : 17 Januari 2023

Direvisi : 02 Februari 2023

Disetujui : 08 Februari 2023

Kata Kunci:

perawatan payudara; Masa puerperium; Air Susu Ibu (ASI);

PENDAHULUAN

Masa nifas atau *puerperium* berasal dari bahasa latin yaitu *puer* yang artinya bayi dan *paraous* yang artinya melahirkan atau berarti masa sesudah melahirkan. Masa nifas merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Masa nifas ini berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis yaitu salah satunya adalah laktasi atau pengeluaran air susu (Bangun, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik yang mengandung zat dan sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI sangat baik untuk pertumbuhan berbagai bayi dan sesuai kebutuhannya. Selain itu, ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa menjadi pelindung (imun) bagi bayi dari semua jenis infeksi. Laktasi (menyusui) adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Menurut penelitian, anak-anak yang tidak diberi ASI mempunyai IQ (*intellectual quotient*) lebih rendah 7-8 poin di bandingkan dengan anak-anak yang diberi ASI secara eksklusif (Minangkani, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Air Susu Ibu (ASI) diberikan pada bayi baru lahir hingga 6 bulan tanpa makanan serta minuman lain, kecuali vitamin, obat yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan karena alasan medis disebut ASI eksklusif. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif beresiko terserang diare. Pemberian susu formula juga bisa mengakibatkan resiko terserang diare hingga mengakibatkan terjadinya gizi buruk karena kandungan zat gizi dalam susu formula yang tidak cukup memenuhi kebutuhan bayi. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Asia Selatan 47%, Amerika Latin dan Karibia 32%, Asia Timur 30%, Afrika

Tengah 25%, dan Negara berkembang 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawah usia 6 bulan di beri ASI eksklusif (WHO, 2018).

Menurut data pemantauan status gizi di Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama oleh ibu kepada bayinya masih sangat rendah yakni 35,7%. Artinya ada 65% bayi yang tidak diberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan saat lahir. Angka ini cukup jauh dari target cakupan ASI eksklusif pada 2019 yang ditetapkan oleh WHO ataupun Kementerian Kesehatan yaitu 80% (Kemenkes RI, 2017). Dalam mendukung pemenuhan ASI bagi bayi harusnya sesuai dengan yang diharapkan, maka kualitas menyusui merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh ibu sehingga produksi ASI bisa baik. Guna menjamin pemenuhan ASI bagi bayi secara optimal, maka faktor yang sangat menentukan dalam pemberian ASI salah satunya ialah perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan. (Rukiyah, 2017).

Perawatan payudara ialah suatu tindakan dalam merawat payudara yang dapat dilakukan sendiri ataupun dibantu oleh orang lain guna untuk memperlancar pengeluaran ASI, waktu pelaksanaan perawatan payudara ini dimulai 1- 2 hari setelah proses kelahiran serta dapat dilakukan 2 kali dalam sehari. Perawatan ini dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada proses laktasi. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek kelancaran pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI sehingga dapat mencegah terjadinya bendungan pada payudara (Lombogia, 2017).

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Perawatan payudara sangat penting dilakukan pada ibu nifas karena payudara merupakan satu-satunya penghasil air susu ibu dan makanan pokok pada bayi yang baru lahir. Perawatan payudara masa nifas yang tidak dilakukan dapat mengakibatkan mastitis pada ibu. Biasanya terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu nifas dalam merawat payudaranya. Beberapa masalah yang akan terjadi jika tidak melakukan perawatan payudara pada ibu nifas antara lain pembengkakan payudara, air susu ibu (ASI) tidak keluar dan infeksi pada payudara.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan di klinik Chelasea, masih banyak ibu nifas yang kurang mengetahui tentang perawatan payudara. Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, maka perlu dilakukan pemberian Edukasi. Kegiatan pemberian edukasi ini belum pernah dilakukan sehingga perlu melakukan pengabdian masyarakat dengan menggunakan pemberian edukasi tentang Perawatan Payudara Dalam Masa Puerperium Untuk Memperlancar Pengeluaran ASI.

METODE

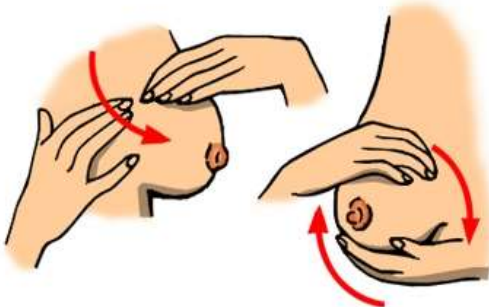
Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap perencanaan, tim pelaksana berkoordinasi dengan penanggung jawab klinik mengenai peserta, waktu, tempat dan susunan acara kegiatan. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan. Alat-alat yang diperlukan dalam melakukan perawatan payudara yaitu : minyak kelapa atau baby oil, dua waskom berisi air hangat, dua waslap, kapas dan dua handuk bersih dan kering untuk mengeringkan payudara ibu dan gelas susu tempat ASI yang dikeluarkan.

Persiapan ini difokuskan untuk menyiapkan semua media dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan ini terutama untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman agar peserta dapat konsentrasi dengan baik saat latihan dilakukan. Tim pelaksana juga menyiapkan masker, sabun cuci tangan, dan penutup wajah (sesuai dengan protokol kesehatan). Pada tahap pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana memberikan pelatihan perawatan payudara untuk memperlancar ASI. Tim pelaksana memandu setiap langkah metode perawatan payudara, selanjutnya peserta diminta konsentrasi dan rileks. Langkah-langkah yang dilakukan dalam perawatan payudara pada ibu nifas yaitu :

1. Tuangkan minyak ke telapak tangan secukupnya



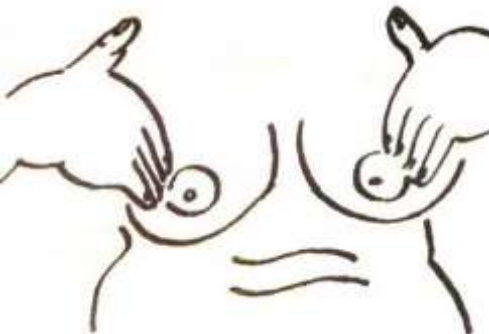
2. Friction : sokong payudara kiri dengan tangan kiri, payudara kanan dengan tangan kanan, 3 jari dari tangan yang berlawanan membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu, setiap payudara minimal 2x gerakan.



3. Masseur : tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara. urutlah payudara dari tengah keatas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan kedua payudara perlahan-lahan. Lakukan gerakan ini 30 kali.



4. Sokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kaerah puting susu. Lakukan gerakan ini 30 kali.



5. Pengompresan

Alat-alat yang disiapkan : Dua buah kom sedang yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin dan dua buah waslap. Caranya : Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit. Kompres bergantian selama 3x berturut-turut dengan kompres air hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 21 November 2022, di Klinik Chelsea Husada Jalan Kesatria No. 162 Desa Pekan Tanjung Beringin, Kec. Tanjung Beringin Kab. Serdang Bedagai, dengan ibu nifas yang ikut berpartisipasi sebanyak 10 orang. Kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar sesuai dengan susunan acara yang telah direncanakan. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan perawatan payudara ini dilakukan dengan metode kegiatan penjelasan terlebih dahulu kemudian dilakukan pelatihan payudara yang dilakukan oleh ibu-ibu nifas. Semua peserta yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias dan melaksanakan semua instruksi yang diberikan dari tim pelaksana. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan tim pengabdian masyarakat kepada peserta yaitu ibu-ibu nifas, didapatkan bahwa peserta mampu memahami dan menjelaskan serta melakukan perawatan payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI secara mandiri.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sharing

Pembahasan

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki pertumbuhan perinatal yang baik dan mengurangi obesitas. Menyusui bayi secara on demand dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin di dalam tubuh ibu postpartum serta menghindari risiko terjadinya pembengkakan atau bendungan/penyumbatan pada saluran puting susu saat masa laktasi.

Perawatan payudara merupakan perawatan yang dilakukan ibu nifas yang bertujuan melancarkan pengeluaran ASI, perawatan ini juga dapat melancarkan Sirkulasi darah sehingga dapat mencegah terjadinya

penyumbatan saluran susu (Lombogia, 2017). Tujuan dari perawatan payudara setelah melahirkan salah satunya untuk menjaga kebersihan dan menghindari terjadinya infeksi, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI meningkat, mencegah terjadinya pembengkakan pada payudara maupun bendungan ASI, dapat mengenyalkan dan melenturkan puting susu serta mengetahui lebih awal tentang kelainan pada puting sehingga ibu dapat mengatasinya lebih awal dan yang terakhir dapat mempersiapkan psikis ibu dalam menyusui (Kristiyanasari, 2011).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu masa puerperium dalam melakukan perawatan payudara untuk memperlancar ASI, 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah dilakukan pelatihan perawatan payudara dalam masa puerperium untuk memperlancar pengeluaran ASI pada 10 orang ibu nifas. Semua peserta telah mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) Universitas Sari Mutiara Indonesia Fakultas FFikes, Program Studi Keperawatan mengucapkan terimakasih kepada Bapak Surya, S.Kep., Ns sebagai pimpinan di Klinik Chelsea telah memberikan waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan salah satu Tridarma di Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, Ameliani Br. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Klinik Grace Deli Tua Tahun 2018. Skripsi : <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/1125/25/SKRIPSI%20AMELIANI%20BR%20BANGUN%201701032053.pdf>
- Elvira, Devi. (2017). Hubungan antara Pengetahuan Ibu Nifas dengan Sikap dalam Melakukan Perawatan Payudara di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. Jurnal Kebidanan, Volume 7 Nomor 1. ISSN 2252-8121. <https://www.neliti.com/id/publications/265342/hubungan-antara-pengetahuan-ibu-nifas-dengan-sikap-dalam-melakukan-perawatan-pay>
- Ginting, Lela Br. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Puskesmas Kotarih Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022 Vol. 2 No. 3 (2022): November : Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia /<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/634>
- Katuuk, Mario. (2018). Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruangan Dablia RSD Liim Kendaghe Tabuna Kabupaten Kepulauan Sangihe. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 1. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/ebawotong,+Mario+Katuuk.pdf
- Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta: Kemenkes RI
- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Konsep, Teori dan Modul Praktikum*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Minangkani, Tiyas Arum. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Minat Ibu Untuk Memberikan Asi Eksklusif Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Naskah publikasi. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4062/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20Tiyas%20Arum%20Minangkani%20%281610104437%29.pdf>

- Paramitha, Intan Azkia. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas dengan Perawatan Payudara*. Jurnal Ilmiah Permas: jurnal Ilmiah STIKES Kendal, Vol. 12 No. 4 (2022). <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/364>
- Purnamasari, Ita. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di BPM Citra Insani Tahun 2020*. Skripsi : http://repository2.unw.ac.id/1437/1/S1_152191136_Artikel%20-%20ITA%20PURNAMASARI.pdf
- Rahayu, Tri Budi. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Dengan Perilaku Dalam Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas*. Media Ilmu Kesehatan Vol. 9, No. 1. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/338-Article%20Text-2277-1-10-20210313.pdf>
- Rukiyah, 2017. *Asuhan Kebidanan ibu Nifas*. Jakarta: Trans Info Media
- Sihombing, Eni Monaliska. (2021). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelacaran Pengeluaran ASI Di Klinik Alisah Tahun 2021*. Evidence Based Journal (EBJ), E-ISSN ;2722-8355. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/HUBUNGAN+PENGETAHUAN+IBU+NIFAS+TENTANG+PERAWATAN+PAYUDARA+DENGAN+KELACARAN+PENGELUARAN+ASI+DI+KLINI K+ALISAH++TAHUN+2021.pdf>
- WHO. 2018. *The World Health Report 2017*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs351/en/>