

## Perawatan Payudara (*Breast Care*) Pada Masa Kehamilan Dan Nifas Dalam Meningkatkan Produksi Asi Di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan

Christina Roos ETTY<sup>1</sup>, Elsarika Damanik<sup>2</sup>, Rinawati Sembiring<sup>3</sup>, Indriani Natalia Sitorus<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Pendidikan Vokasi Universitas Sari Mutiara Indonesia

**Abstrak.** Air Susu Ibu atau yang lebih familiar dengan ASI merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi baru lahir hingga berumur 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan khusus bagi ibu dan pemerintah. Capaian pemberian ASI eksklusif di Sumatera Utara belum mencapai target yaitu 50,1% dengan target capaian 55%. Permasalahan yang sering timbul saat memberikan ASI eksklusif adalah produksi ASI yang tidak lancar. Namun produksi ASI yang menurun bukan hanya dipengaruhi oleh perilaku ibu saat menyusui bayi tetapi juga dimulai dari kehamilan dimana ibu sering menghiraukan hal-hal yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti melakukan perawatan payudara. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan dengan responden sebanyak 20 ibu hamil wilayah Medan Helvetia. Hasil dari PKM ini ibu mampu melakukan perawatan payudara mandiri di rumah.

**Abstract.** *Mother's milk or what is more commonly known as breast milk is the only food needed by newborns up to 6 months old. Exclusive breastfeeding remains a special challenge for mothers and the government. The achievement of exclusive breastfeeding in North Sumatra has not yet reached the target of 50.1% with an achievement target of 55%. The problem that often arises when giving exclusive breastfeeding is milk production that is not smooth. However, decreased breast milk production is not only influenced by the mother's behavior when breastfeeding the baby but also starts from pregnancy where mothers often ignore things that can increase breast milk production, such as breast care. This Community Service was carried out at the Pratama Nusantara Health Clinic with 20 pregnant women in the Medan Helvetia area as respondents. As a result of this PKM, mothers are able to carry out breast care independently at home.*

### Historis Artikel:

Diterima : 16 Juli 2024

Direvisi : 26 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

### Kata Kunci:

ASI eksklusif, Perawatan Payudara dan Ibu Hamil

## PENDAHULUAN

### Analisa Situasi

Air Susu Ibu atau yang lebih familiar dengan ASI merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan bayi baru lahir hingga berumur 6 bulan. Memberikan ASI tanpa makanan atau minuman tambahan sampai bayi berumur 6 bulan dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, meningkatkan ikatan batin antara ibu dan bayi, hingga mampu meningkatkan kecerdasan karena kandungan nutrisi dalam ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dengan kebutuhan pertumbuhan fisik dan otak bayi. (Gustirini, 2021)

Pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan khusus bagi ibu dan pemerintah. Tercatat dalam Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) Direktorat Gizi Kesehatan Ibu dan Anak Tahun 2023, pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 mencapai sebesar 67,94% dari target 55% sehingga dapat dikatakan untuk capaian indikator tersebut melampaui target dan harus dipertahankan untuk mencapai target di Tahun 2024 sebesar 60%. Meskipun secara nasional capaian indikator Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan Mendapatkan ASI Eksklusif melampaui target, tetapi masih terdapat 16 Provinsi yang belum mencapai target salah satunya Sumatera Utara dengan presentasi 50,1%. Hal ini tentu saja menjadi tanggung jawab kita bersama baik ibu, bidan, tenaga kesehatan lain hingga pemerintah Sumatera Utara untuk dapat meningkatkan capaian pemberian ASI eksklusif hingga mencapai target atau bahkan melebihi target capaian.

Permasalahan yang sering timbul saat memberikan ASI eksklusif adalah produksi ASI yang tidak lancar. Produksi ASI yang tidak lancar disebabkan dari faktor fisik dan psikis. Faktor fisik diantaranya seperti kelenjar susu ibu yang kecil atau puting susu ibu yang terbenam dan kurang mengkonsumsi makanan yang

meningkatkan produksi ASI. Sementara faktor psikis adalah keadaan mental ibu seperti sedih, stress, kelelahan hingga sakit itu akan membuat penurunan produksi ASI. Namun produksi ASI yang menurun bukan hanya dipengaruhi oleh perilaku ibu saat menyusui bayi tetapi juga dimulai dari kehamilan dimana ibu sering menghiraukan hal-hal yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti melakukan perawatan payudara. (Wahyuni et al., 2022)

Perawatan payudara harus mulai diperkenalkan pada ibu sejak kehamilan memasuki trimester ketiga (usia kehamilan >28 minggu), bidan akan mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun psikis untuk memberikan ASI eksklusif dengan konseling perawatan payudara. Konseling perawatan payudara meliputi kebersihan payudara dan puting susu, massase payudara hingga penggunaan bra yang semuanya itu bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI. (Fajriani, 2021)

Perawatan payudara yang tidak dimulai sejak dini yaitu sejak masa kehamilan berdampak sangat besar pada ibu saat memberikan ASI eksklusif. Dampak tersebut seperti kurangnya produksi ASI sehingga menyebabkan pertumbuhan bayi terganggu, kebersihan puting susu dan payudara yang tidak terjaga akan di hisap oleh bayi saat menyusui sehingga bisa menyebabkan bayi diare, hingga terjadinya bendungan ASI yang ditandai dengan kemerahan pada payudara, tegang dan sakit saat disentuh. (Damanik, 2020)

## **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

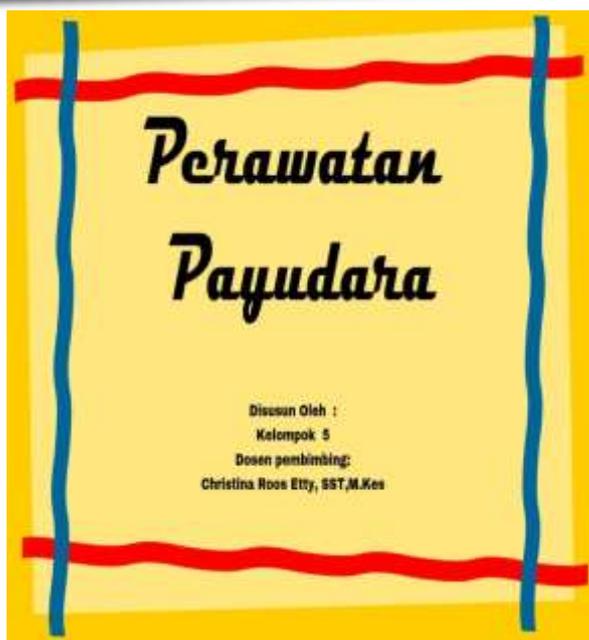
Target capaian pemberian ASI pada bayi di bawah usia 6 bulan belum tercapai di provinsi Sumatera Utara yaitu 50,1% dengan target capaian 55% pada tahun 2023 dan 60% pada tahun 2024. Tingkat pengetahuan masyarakat Medan Helvetia terhadap perawatan payudara masih rendah. Padahal perawatan payudara memiliki dampak yang besar saat ibu memberikan ASI eksklusif.

Informasi perawatan payudara masih sangat minim didapat oleh ibu pada masa kehamilan sehingga persiapan untuk memberikan ASI eksklusif masih kurang yang berdampak pada kurangnya produksi ASI. Memberikan penyuluhan tentang perawatan payudara yang baik dan benar akan memberikan pemahaman kepada ibu mengenai apa itu perawatan payudara, apa manfaat melakukan perawatan payudara hingga bagaimana melakukan perawatan supaya dapat dilakukan kembali di rumah. Setelah memberikan semua informasi ini maka ibu akan melakukan perawatan di rumah karena ibu juga ingin memiliki produksi ASI yang lancar demi pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Untuk meningkatkan capaian target pemberian ASI eksklusif di Sumatera Utara khususnya di wilayah Medan Helvetia maka dilakukan penyuluhan tentang perawatan payudara hingga demonstrasi melakukan perawatan payudara yang baik dan benar.

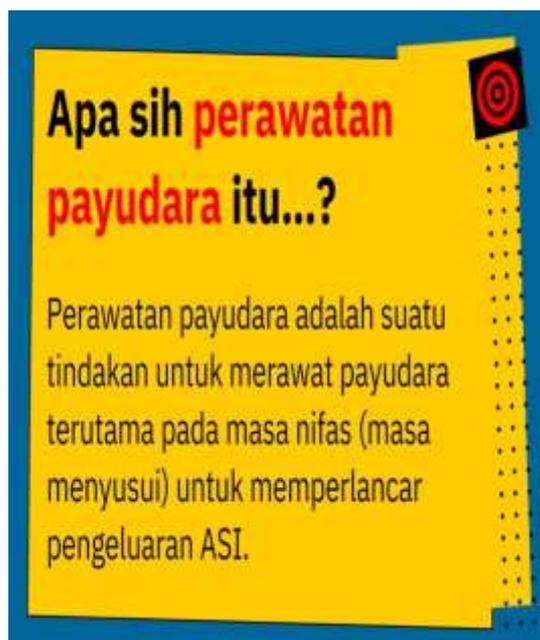
## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan, Dwi Kora, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20118. Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Mei 2024 kepada 20 ibu hamil. Adapun instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah timbal balik perawatan payudara (*breast care*) pada masa kehamilan untuk meningkatkan produksi ASI. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah para ibu yang sedang hamil di wilayah Medan Helvetia.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode penyuluhan terhadap para ibu hamil yang datang dan melakukan praktek cara merawat payudara (*breast care*) untuk meningkatkan produksi ASI ketika memberikan ASI eksklusif. Semua responden yang datang diajarkan secara langsung bagaimana cara melakukan perawatan payudara mulai dari membersihkan hingga teknik pemijatan payudara yang benar untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah penyuluhan dan demonstrasi selesai, penyuluh melakukan tanya jawab tentang informasi perawatan payudara (*Breast Care*) yang sudah disampaikan dan mempersilahkan ibu hamil kembali mendemonstrasikan cara melakukan perawatan payudara yang benar untuk mereview ulang.

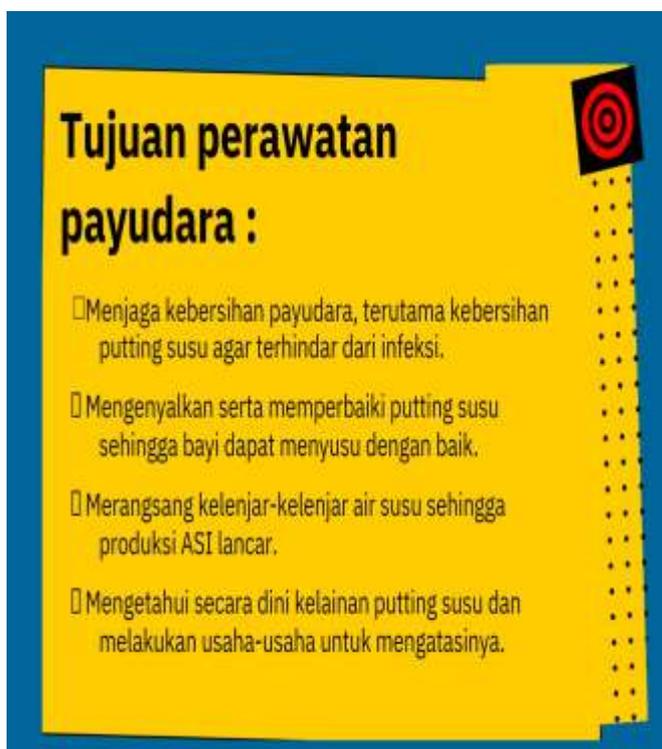


(a)



(b)

Gambar 3.1 Slide pertama lembar balik perawatan payudara



(a)



(b)

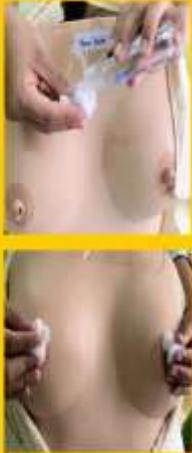
Gambar 3.2 Slide kedua lembar balik perawatan payudara

### Alat-alat yang harus disiapkan:

- Kapas
- Handuk kecil/waslap
- Handuk besar dua lembar
- Minyak kelapa/*baby oil*
- Baskom berisi air dingin dan hangat
- Nierbekken

(a)

### Langkah-langkahnya :



1. Membersihkan puting dan areola : Oleskan puting dengan kapas yang diberi minyak atau *baby oil* . Usap puting perlahan-lahan secara memutar mengelilingi areola dan puting. Lakukan selama 5 menit dan bergantian.

(b)

Gambar 3.3 Slide ketiga lembar balik perawatan payudara

### 2. Lakukan masase payudara menggunakan *baby oil* atau minyak dengan kedua telapak tangan. Lakukan masase sebanyak 20 kali.



- a. Pengurutan pertama :
  - Licinkan kedua tangan menggunakan minyak atau *baby oil*.
  - Tempatkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara.

(a)



- Pengurutan ke arah atas, lalu telapak tangan kiri ke arah kiri dan telapak tangan kanan ke arah sisi kanan
- Pengurutan ke bawah / ke samping dan melintang. Telapak tangan mengurut ke depan, lalu kedua tangan dilepas dari payudara.

(b)

Gambar 3.4 Slide keempat lembar balik perawatan payudara



(a)



(b)

Gambar 3.5 Slide kelima lembar balik perawatan payudara

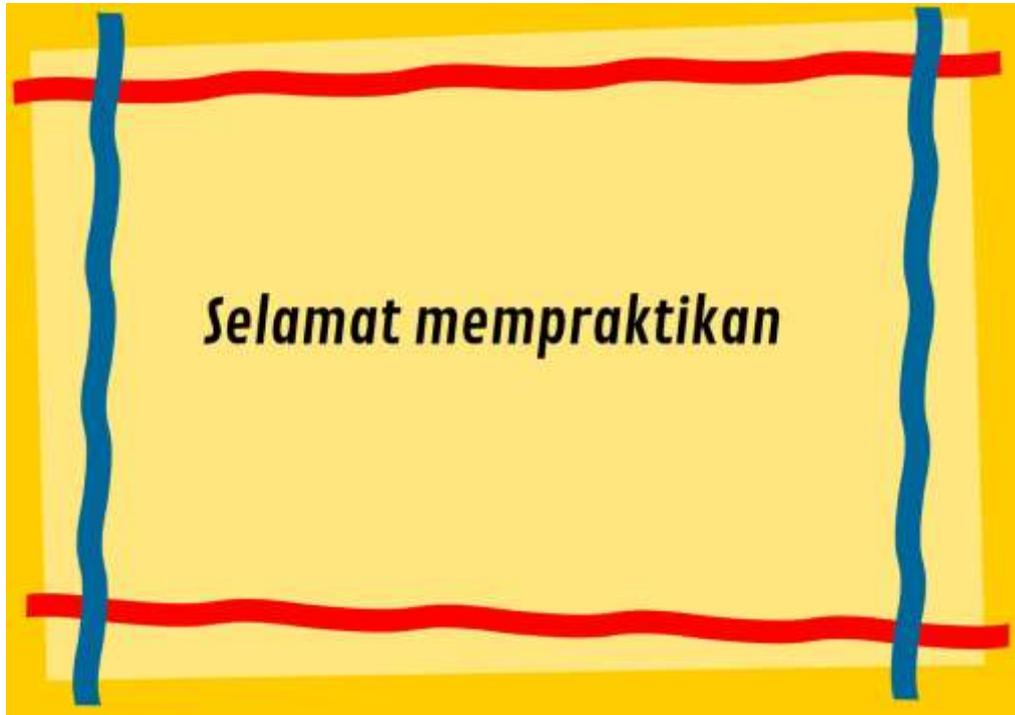


(a)



(b)

Gambar 3.6 Slide keenam lembar balik perawatan payudara



Gambar 3.7 Slide ketujuh lembar balik perawatan payudara

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi perawatan payudara kepada 20 ibu hamil maka didapat hasil sebagai berikut;

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur Ibu	15-20 Tahun	7	35
	21-30 Tahun	10	50
	>30 Tahun	3	15
Pendidikan	SD	10	50
	SMP	2	10
	SMA	8	40
	PT	-	-
Status Pekerjaan	Bekerja	16	80
	Tidak bekerja	4	20
Kehamilan Anak ke-	1	15	75
	2	5	25

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas umur ibu 21-30 tahun yaitu sebanyak 10 responden dengan presentase 50%, pendidikan terakhir ibu rata-rata Sekolah Dasar sebanyak 10 responden dengan

presentase 50%, mayoritas ibu bekerja sebanyak 16 responden dengan presentase 80%, dan ibu dengan kehamilan primigravida sebanyak 15 responden dengan presentase 75%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pelaksanaan Perawatan Payudara**

Karakteristik	Kategori	n	%
Melakukan Perawatan Payudara	Ya	5	25
	Tidak	15	75

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden pada kegiatan ini tidak melakukan perawatan payudara yaitu sebesar 75% sebanyak 15 responden.

Hasil wawancara ternyata responden yang tidak melakukan perawatan payudara dikarenakan kurang mendapat informasi perawatan payudara yang baik dan benar. Setelah diberikan penyuluhan menggunakan lembar timbal balik dan demonstrasi langsung cara melakukan perawatan payudara dilakukan evaluasi kepada responden dengan cara memberikan beberapa pertanyaan seputar perawatan payudara untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu terhadap perawatan payudara, hasilnya responden dapat menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diberikan. Selanjutnya setelah tim memperagakan cara melakukan perawatan payudara, responden diminta untuk melakukan masing masing dan didapati hasilnya bahwa responden mampu melakukan perawatan payudara sendiri.

#### Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi perawatan payudara di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan kemampuan untuk ibu hamil melakukan perawatan payudara di rumah masing-masing, juga untuk mempersiapkan ibu dalam memberikan ASI eksklusif nantinya, serta memperlancar produksi ASI.

Teori yang mendukung penelitian ini menyatakan bahwa perawatan payudara merupakan suatu kebutuhan hidup yang baru saja melahirkan dan ini suatu tindakan yang sangat penting untuk memperlancar pengeluaran ASI (Saryono & RD Prमितasari, 2014). Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Manfaat perawatan payudara di antaranya dapat merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar dan mencegah penyumbatan pada payudara (Kumalasari, 2015).

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pascapersalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Kegiatan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, refleks prolaktin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayinya (Fatmawati, Syaiful, & Wulansari, 2019). Setelah melahirkan, oksitosin juga mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Pengeluaran ASI terjadi karena sel otot halus di sekitar kelenjar payudara mengerut sehingga memeras ASI untuk keluar, ASI dapat keluar dari payudara akibat adanya otot-otot yang mengerut yang dapat distimulasi oleh suatu hormon yang dinamakan oksitoksin (Rahayuningsih, Mudigdo, & Murti, 2016).

Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesteron dan estrogen lebih banyak lagi dan hormon oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Hal ini berkaitan dengan gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan pada payudara (Fatmawati et al., 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Meihartati (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI. Penelitian Wulan dan Gurusinga (2019) mendapatkan

ada pengaruh yang signifikan terhadap volume ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan perawatan payudara (breast care).

Hasil penelitian Taqiyah, Sunarti, dan Rais (2019) mendapatkan sebelum dilakukan masase payudara terdapat 81,3% ibu postpartum yang dikategorikan mengalami bendungan ASI dan setelah dilakukan masase laktasi terjadi penurunan bendungan ASI dari 81,3% menjadi 18,8%. Kesimpulan ada pengaruh masase laktasi terhadap bendungan ASI. Penelitian Prawita dan Salima (2018) mendapatkan ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan perawatan payudara di Klinik Pratama Niar Medan.

Hasil penelitian Tyfani, Utami, dan Susmini (2017) yang menyatakan bahwa pelaksanaan perawatan payudara akan memperlancar serta dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Semakin ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka ASI pun akan lancar. Pelaksanaan perawatan payudara sebaiknya dimulai sedini mungkin yaitu setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu.

Menurut hasil analisa peneliti, mayoritas ibu nifas merupakan primipara, dimana mereka belum banyak mengetahui tentang perawatan pasca melahirkan, yang salah satunya adalah perawatan payudara. Hasil wawancara yang didapatkan ibu nifas tidak segera melakukan perawatan payudara pasca melahirkan sehingga mereka kesulitan dalam menyusui bayinya. Kebanyakan ibu nifas melakukan perawatan payudara ketika sudah merasakan tanda dan gejala terjadinya bendungan ASI, seperti payudara bengkak dan teraba hangat, serta ibu merasa demam. Selain itu juga, ibu nifas masih kurang informasi tentang cara dan teknik melakukan perawatan payudara yang benar, sehingga mengakibatkan produksi ASI sedikit dan asupan ASI yang diberikan kepada bayi kurang. Akibatnya, bayi mereka sering menangis dan ibu merasa cemas karena menganggap bayi mereka belum kenyang sehingga beberapa ibu nifas memutuskan untuk memberikan susu formula sebagai tambahan ASI yang kurang.

Masalah ini juga yang menyebabkan ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka. Sedangkan ibu nifas yang melakukan perawatan payudara, hanya sedikit yang melakukannya sesuai dengan prosedur dikarenakan pengalaman mereka sebelumnya dan diajarkan oleh ibu atau ibu mertua mereka.

Ibu nifas yang melakukan perawatan payudara selama menyusui berdampak baik sehingga tidak terjadi bendungan ASI. Gerakan pada perawatan payudara akan melancarkan reflek pengeluaran ASI, dapat mencegah dan mendeteksi dini kemungkinan adanya bendungan ASI, serta meningkatkan volume ASI sehingga gizi bayi terpenuhi dan pertumbuhan menjadi optimal.

Masih banyaknya ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara disebabkan karena berbagai faktor yang mempengaruhi seperti ketidakmauan ibu melakukannya karena kurangnya kesadaran akan pentingnya merawat payudara dan tidak adanya waktu karena kesibukan sehari-hari. Selain itu juga dipengaruhi oleh kecemasan ibu yang dapat menyebabkan stres sehingga pengaruh ke hormon kortisol meningkat dan berdampak ke penurunan hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI tidak lancar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pemberian penyuluhan dan demonstrasi cara melakukan perawatan payudara sangat bermanfaat terhadap ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian ASI eksklusif. Jika perawatan payudara dilakukan dengan benar dan rutin maka dapat meningkatkan produksi ASI dan menghindari berbagai keluhan yang terjadi selama menyusui. Pada Ibu hamil primigravida perawatan payudara ini sangat penting untuk diperhatikan, ibu dengan kehamilan primigravida biasanya belum memiliki pengalaman terhadap pemberian ASI. Oleh karena itu persiapan sejak dini sangat diperlukan dengan melakukan perawatan payudara.

### **Saran**

Setelah mendapat pengetahuan tentang perawatan payudara diharapkan ibu melakukan kembali dengan rutin di rumah sampai masa nifas tujuannya agar produksi ASI dapat meningkat dan mensukseskan program ASI Eksklusif

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>
- Fajriani, E. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif. *Ovary Midwifery Journal*, 001, 1–7.
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653>
- Wahyuni, F., Lumbantobing, P., Santri P., Y. V., & Pasaribu, S. M. (2022). Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Faleteban Health Journal*, 9(3), 308–313. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.485>

**DOKUMENTASI KEGIATAN PENYULUHAN**



