



DEMONSTRASI PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI DI DESA ANUNGGANG JAE KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2021

Oleh

Wiwi Wardani Tanjung¹, Elvi Suryani², Eva Yusnita Nasution³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Darmais Padangsidimpuan, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: 1wiwiwardani85@gmail.com

Article History:

Received: 08-11-2021

Revised: 15-12-2021

Accepted: 07-01-2022

Keywords:

Breast Care

Breastfeeding Mothers

Abstract: *Breast care in nursing mothers aims so that the breasts are always clean and easy to suck by the baby. Breast care can also help facilitate breast milk expenditure. With the treatment of the breast in the mother is expected nipples in a clean state, open alveoli, protruding nipples, flexing and strengthening the nipples released will meet the needs of the baby, as well as problems that can hamper the process of breastfeeding can be avoided. This community service activity aims to increase the knowledge of breastfeeding mothers on how to do breast care in Manunggang Jae Village, Padangsidimpuan District southeast of Padangsidimpuan City in 2021 so that mothers can do breast care themselves to facilitate breast milk expenditure. The method used in the implementation of this activity is a demonstration conducted directly to breastfeeding mothers. This activity as a means to increase the knowledge of breastfeeding mothers was previously given an explanation of how to follow the activity, then given material about breast care and then demonstrated breast care using phantom breasts. The results of this activity obtained an increase in the knowledge of breastfeeding mothers about breast care. You can do breast care on your own. It is expected that breastfeeding mothers can apply breast care at home every day to facilitate breast milk expenditure*

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil atau menghentikan menyusui lebih dini. Banyak alasan yang dikemukakan oleh ibu-ibu antara lain, ibu merasa air susunya tidak cukup dan tidak keluar pada hari-hari pertama kelahiran bayi, hal ini disebabkan karena kurang percaya diri bahwa air susunya cukup untuk bayi dan kurangnya informasi tentang cara-cara menyusui yang baik dan benar. Didaerah pedesaan



pada umumnya ibu menyusui, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh kebiasaan kurang baik, yaitu memberikan makanan atau minuman untuk mengganti air susu apabila belum keluar pada hari pertama kelahiran. Kebiasaan ini dapat membahayakan kesehatan bayi dan kurangnya kesempatan untuk merangsang produksi air susu ibu sedini mungkin melalui isapan pada payudara ibu (Depkes RI, 2010).

Masalah yang sering dikeluhkan oleh para ibu adalah produksi ASI yang kurang, padahal ASI diproduksi berdasarkan kebutuhan bayi. Posisi bayi pada payudara ibu saat menyusui adalah faktor yang harus diperhatikan agar proses menyusui berhasil karena bayi mempunyai refleks alami menghisap puting susu yang akan merangsang produksi ASI. Semakin sering bayi menyusui, payudara akan memproduksi ASI lebih banyak. Produksi ASI selalu berkesinambungan, setelah payudara disusukan, maka payudara akan terasa kosong dan melunak. Idealnya bayi secepatnya disusui pada jam-jam pertama setelah lahir saat refleks menghisapnya paling kuat. Hal tersebut yang dikenal dengan Inisiasi Menyusu Dini (Roesli, 2013).

Peraturan Pemerintah (PP) No.33/2012 mengenai Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif disahkan pada 1 Maret 2012. PP itu lahir sebagai jaminan pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan sumber makanan terbaik (ASI) sejak dilahirkan sampai berusia enam bulan. Dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif itu, bayi hanya mengkonsumsi Air Susu Ibu (ASI), tanpa menambah dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.

Pemberian ASI di Indonesia saat ini memprihatinkan, hal ini disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah. Pencapaian 6 bulan ASI eksklusif bergantung pada keberhasilan inisiasi menyusui dini dalam satu jam pertama (Depkes, 2011). Data Riskesdas tahun 2013, menunjukkan persentasi pemberian ASI eksklusif berdasarkan usia bayi yaitu bayi Usia 0 bulan 52,7%, Usia 1 bulan 48,7%, Usia 2 bulan 46%, Usia 3 bulan 42,2%, Usia 4 bulan 41,9%, Usia 5 bulan 36,6%, dan Usia 6 bulan 30,2%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2013) menunjukkan cakupan persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif dari tahun 2009-2012 cenderung menurun secara signifikan, walaupun cakupan pada tahun 2013 mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2012, namun masih jauh dibawah pencapaian tahun 2009, sehingga belum mampu mencapai target nasional yaitu 40%.

Pada sebuah penelitian tentang keberhasilan ibu menyusui, terdapat faktor penting tentang perawatan payudara, hal ini terbukti dengan diperolehnya data dari 115 ibu postpartum yang terbagi dalam dua kelompok, dimana angka keberhasilan menyusui pada 50 ibu yang tidak melakukan perawatan payudara adalah 26,8% Ini sangat rendah jika dibandingkan dengan 98,1% keberhasilan menyusui dari kelompok ibu yang melakukan perawatan payudara yang berjumlah 65 orang (Surrinah, 2010).

Perawatan payudara adalah merawat payudara semenjak hamil sampai masa nifas, selain akan menjaga bentuk payudara juga akan memperlancar keluarnya air susu ibu. Dengan dilakukannya perawatan payudara pada ibu diharapkan puting susu calon ibu dalam keadaan bersih, alveoli terbuka, puting menonjol, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga ASI yang dikeluarkan akan mencukupi kebutuhan bayi, serta masalah-masalah yang dapat menghambat proses pemberian ASI dapat dihindarkan (Fitri, 2011).

Perawatan payudara setelah melahirkan bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah untuk dihisap oleh bayi. Perawatan payudara juga dapat membantu memperlancar



pengeluaran ASI. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusui, bisa jadi ini disebabkan faktor teknis seperti puting susu yang masuk ke dalam, lecet atau iritasi, atau posisi yang salah sehingga ibu enggan untuk menyusui terutama pada primi. Hal ini dapat menyebabkan ibu memberikan susu formula atau makanan pengganti. Tentunya, selain faktor teknis ini, air susu ibu juga dipengaruhi asupan nutrisi dan kondisi psikologis ibu. (Kustini, 2011).

Hasil survey yang di lakukan terhadap 2 ibu menyusui di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan mengatakan bahwa belum pernah melakukan perawatan payudara, dengan alasan tidak mengerti dan tidak tau cara melakukan perawatan payudara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara dengan dilakukan demonstrasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 20 Oktober 2021, pada pukul 14.00 s.d 16.00. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Manunggang Jae. Jumlah peserta kegiatan 15 orang ibu menyusui.

Kegiatan demonstrasi perawatan payudara pada ibu menyusui Pre planing/SAP sudah dipersiapkan sebelum acara kegiatan dimulai dengan ditunjukkan SAP. Tempat sudah dipersiapkan sebelum acara demonstrasi perawatan payudara pada ibu menyusui dimulai. Penyaji sudah siap dalam melakukan demonstrasi perawatan payudara pada ibu menyusui. Sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan dimulai, audiens sudah mempersiapkan diri ditempat dan diberikan kuesioner tentang perawatan payudara. Metode kegiatan ini diberikan melalui persentasi dan demonstrasi dengan menggunakan phantom payudara, setelah itu dibuka sesi tanya jawab dan bertanya langsung pada pameri/narasumber dan ditutup dengan kesimpulan oleh pameri/narasumber, dan peserta kegiatan mengisi kuesioner setelah kegiatan selesai. Hal ini dilakukan sebagai metode evaluasi pelaksanaan kegiatan.

HASIL

Setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kembali kuesioner pada peserta dengan hasil sebagaimana terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Perawatan Payudara sebelum dan Sesudah dilakukan Demonstrasi Perawatan Payudara

Pengetahuan	Sebelum Demonstrasi Perawatan Payudara		Setelah Demonstrasi Perawatan Payudara	
	(N)	(%)	(N)	(%)
Baik	2	13,3	13	86,7
Cukup	8	53,3	2	13,3
Kurang	5	33,4	-	-
Total	15	100	15	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa kegiatan didapatkan hasil bahwa terjadi



peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara setelah dilakukan demonstrasi perawatan payudara. Sebelum penyuluhan mayoritas peserta memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 53,3% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 13,3 %. Setelah dilakukan kegiatan demonstrasi perawatan payudara mayoritas peserta memiliki pengetahuan baik sebesar 86,7% dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 13,3 %.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa demonstrasi perawatan payudara pada ibu menyusui ini berjalan dengan baik. Peserta kegiatan sangat antusias menerima materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peserta selama pelaksanaan kegiatan dan antusias dari ibu menyusui tersebut dalam mengikuti demonstrasi dengan begitu banyak memberikan pertanyaan seputar perawatan payudara yang disampaikan oleh pemateri, ibu menyusui yang mengikuti kegiatan terlihat tertib dan sesuai dengan yang dirahankan oleh panitia kegiatan.

Setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kembali kuesioner pada peserta dengan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara setelah dilakukan demonstrasi perawatan payudara. Sebelum penyuluhan mayoritas peserta memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 53,3% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 13,3 %. Setelah dilakukan kegiatan demonstrasi perawatan payudara mayoritas peserta memiliki pengetahuan baik sebesar 86,7% dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 13,3 %.



Gambar 1. Hasil Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan demonstrasi yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Ibu menyusui di Desa Manungang Jae Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan demonstrasi tentang Perawatan Payudara. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa demonstrasi perawatan payudara pada ibu menyusui mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang cara melakukan perawatan payudara dibanding sebelum dilakukan demonstrasi.



PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari banyaknya pihak yang membantu, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Desa Manunggang Jae yang sudah menyediakan tempat dan bersedia membantu dalam suksesnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada peserta kegiatan yang telah mengikuti kegiatan ini, teman-teman dosen serta mahasiswa yang juga telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Depkes RI. 2010. Modul Pelatihan Manajemen Laktasi, Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- [2] Roesli, Utami, 2013, Mengenal ASI Eksklusif . Jakarta: PT Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- [3] PP No. 33. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian air susu ibu eksklusif. Jakarta; 2012.
- [4] Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
- [5] Surrinah. 2010. Buku Pintar Mengasuh Batita. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- [6] Dinkes. Profil Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara tahun 2012. Medan; 2013.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN