

Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dan Menyusui Sebagai Media Peningkatan Produksi ASI Di Desa Watutumou Kecamatan Kalawat Kota Minahasa Utara

Irne Wida Desiyanti¹; Mutmainnah²

¹. Mager D3 Midwifery College of Health Science Muhammadiyah Manado

². Mager D3 Pharmacy College of Health Science Muhammadiyah Manado

Email: Audrey.pupie@yahoo.com

ABSTRAK

Based on the Indonesian health demographics Survey (SDKI) in 2007, the Indonesian BREAST coverage reached 43% compared (SDKI) in 2012. Based on the results of the survey on 16-17 February 2020, in Watutumou village, Maumbi district of North Minahasa Regency was obtained one of the priority problems that occur is still a lack of breast milk and infants who are lack of breast milk production. The purpose of this community service is to train breast care to increase the production of breast milk for nursing mothers, so that there can be increased nutrition in infants and toddlers. The methods used in counseling are public lectures (exposure), sharing or talk shows with media projectors, as well as providing demonstration on how to do breast care, presenting material with the simple language possible to be able to Received easily by the participant. Breast care training activities in the mother of nifas and breastfeeding as an increased media production of breast milk is an orderly and orderly activity in accordance with hopes of launching the production of breast milk, so that the breastfeeding process goes smoothly until 2 Years.

Keywords: Breast care, mother Nifas and breastfeeding, village Watutumou

ABSTRAK

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, angka cakupan ASI di indonesia mencapai 43% dibanding (SDKI) tahun 2012. Berdasarkan hasil survey pada tanggal 16-17 Februari 2020, di Desa Watutumou Kecamatan Maumbi Kabupaten Minahasa Utara didapatkan salah satu masalah prioritas yang terjadi adalah masih kurangnya pemberian ASI pada bayi dan balita yang disebabkan karena kurangnya produksi ASI. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melatih perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui, sehingga dapat tercapai peningkatan gizi bayi dan balita. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah kuliah umum (pemaparan), *sharing* atau *talk show* dengan media proyektor, serta memberikan peragaan bagaimana cara melakukan perawatan payudara, menyajikan materi dengan bahasa sesederhana mungkin agar dapat diterima dengan mudah oleh peserta. Kegiatan pelatihan perawatan payudara pada ibu nifas dan menyusui sebagai media peningkatan produksi ASI adalah kegiatan berjalan tertib dan teratur sesuai dengan harapan dapat melancarkan produksi ASI, sehingga proses pemberian ASI berjalan lancar sampai 2 tahun.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Ibu Nifas dan Menyusui, Desa Watutumou

PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organisation (WHO, 2012), laporan anak dunia dari 136,7 juta bayi baru lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif selama 6 bulan. presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di indonesia adalah (15,3%) kendala yang dihadapi dalam praktek ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan ibu, kurangnya dukungan dari lingkungan, dan praktis kesehatan, pemberian makanan dan minuman terlalu dini, dan serta maraknya promosi susu formula untuk bayi.

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, angka cakupan ASI di indonesia mencapai 43% dibanding (SDKI) tahun 2012, Indonesia mengalami penerunan menjadi 33% dari data 43%, akan tetapi perlu diketahui bahwa cakupan presentase ini masih dibawah 50% sebagaimana target cakupan target yang ditentukan oleh WHO. saat ini angka kelahiran di indonesia yang mencapai 4,7 juta pertahun, sehingga bisa diambil kesimpulan bayi yang menerima ASI tidak mencapai separuhnya (Kundre R, 2015).

Data Provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2012 menurut Dinas Kesehatan Kota Manado hanya mendapatkan presentase 9,59% yaitu presentase paling kecil dibandingkan dengan kabupaten/kota lain. Pencapaian ini sangat kecil akibat faktor volume ASI yang tidak lancar dan ibu yang tidak mau menyusui bayinya, apabila dibandingkan dengan target nasional yaitu 80% (Wowor, 2013).

Berdasarkan hasil survey pada tanggal 16-17 Februari 2020, di desa Watutumou Kecamatan Maumbi Kabupaten Minahasa Utara didapatkan salah satu masalah prioritas yang terjadi adalah masih kurangnya pemberian ASI pada bayi dan balita yang disebabkan karena

kurangnya produksi ASI. Survey yang dilakukan ini dalam rangka Praktek Komunitas Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Manado. Berdasarkan data dasar tersebut maka kami akan melaksanakan pengabdian masyarakat yang berjudul **Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dan Menyusui Sebagai Media Peningkatan Produksi Asi.**

METODE

Ibu hamil dan nifas dilatih perawatan payudara dengan cara pemberian materi di awal tentang pentingnya perawatan payudara dan ASI eksklusif disertai dengan pemberian leaflet. Kemudian dilakukan demonstrasi perawatan payudara dengan menggunakan phantom payudara sehingga ibu hamil dan nifas dapat langsung melihat cara perawatan payudara. Setelah itu para ibu hamil dan nifas mempraktekkan atau mengajukan pertanyaan terkait perawatan payudara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 pada Ayat 1 diterangkan "Air Susu Ibu Eksklusif yang selanjutnya disebut ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain". Semula Pemerintah Indonesia menganjurkan para ibu menyusui bayinya hingga usia empat bulan. Namun, sejalan dengan kajian WHO mengenai ASI eksklusif, Menkes lewat Kepmen No 450/2004 menganjurkan perpanjangan pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan.

ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan

lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim (Roesli, 2005). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Watutumou Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara, pada tanggal 3 Maret 2020. Kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan perawatan payudara pada ibu nifas dan menyusui sebagai media peningkatan produksi ASI. Kegiatan ini dihadiri oleh 28 orang masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di desa Watutumou kecamatan Maumbi Kabupaten Minahasa Utara telah dilaksanakan dengan tertib dan teratur. Pada kegiatan tersebut, dimulai siang hari setelah beberapa responden datang menghadiri pelatihan tersebut. Acara dibuka dengan pemberian materi tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dan Menyusui Sebagai Media Peningkatan Produksi Asi. Laku diteruskan dengan memberikan pelatihan perawatan payudara.

Di desa Watutumou, berdasarkan survey hasil PKL Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Manado didapatkan masih rendahnya pemberian ASI pada bayi dan balita. Hal ini dikarenakan produksi ASI yang berkurang. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dan Menyusui Sebagai Media Peningkatan Produksi Asi.

Kegiatan ini sangat didukung oleh pemerintah setempat. Hal ini terbukti dengan hadirnya tokoh Masyarakat, Ketua PKK, Kader PKK serta pengurus lurah dalam kegiatan Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dan Menyusui Sebagai Media Peningkatan

Produksi Asi.

Dalam kegiatan tersebut peserta diberikan materi tentang kandungan ASI yang mengandung banyak nutrisi, antar lain albumin, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, faktor pertumbuhan, hormon, enzim, zat kekebalan, dan sel darah putih, dengan porsi yang tepat dan seimbang. Peserta juga dilatih tentang cara perawatan payudara yaitu mengompres payudara dengan menggunakan air hangat dikedua payudara, tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama kurang lebih 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan, tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara. Pengurutan dimulai ke arah atas, kesamping, lalu kearah bawah. dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan. Pengurutan diteruskan ke bawah, ke samping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskandari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali. Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuatgerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampaipada puting susu. lakukan tahap yang sama pada kedua payudara. Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. lakukan tahap yang sama pada kedua payudara sekitar 30 kali. Melakukan tehnik mengompres payudara menggunakan air hangat dengan washlap selama 5 menit.

Kegiatan pelatihan perawatan payudara pada ibu nifas dan menyusui sebagai media peningkatan produksi ASI adalah kegiatan berjalan tertib dan teratur sesuai dengan harapan dapat melancarkan produksi ASI,

sehingga proses pemberian ASI berjalan lancar sampai 2 tahun.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas dan Menyusui Sebagai Media Peningkatan Produksi Asi adalah kegiatan berjalan tertib dan teratur sesuai dengan harapan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Muhammadiyah Manado, unit BPPM STIKES Muhammadiyah Manado, Hukum Tua Desa Watutumou Kecamatan Kalawat Kota Minahasa Utara dan seluruh masyarakat dan pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. 2016. Periksa Payudara Sendiri (SADARI) sebelum Terlambat. <http://www.alodokter.com/periksa-payudara-sendiri-sadari-sebelum-terlambat>. Diakses tanggal 1 Maret 2017.
- Arikunto, 2005. Prosedur penelitian dengan pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bhuono, 2005. Strategis Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Andi offset.
- Ris_Kan_Payudara_01 (Converted). 2004. Kanser Payudara Kesan Awal Dengan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP).
- Brosur Yayasan Kanker Indonesia. 2009. Deteksi Dini Kanker Payudara.
- Suryaningsih, Imelda. 2014. 6 Langkah SADARI untuk Deteksi Dini Kanker Payudara.

http://www.readersdigest.co.id/info_medis/6+langkah+sadari+untuk+deteksi+dini+kanker+payudara. Diakses tanggal 1 Maret 2017.

Wiknjosastro, 2006. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo