

# *Health Counseling on Breast Care for Pregnant Women at the Maternal and Child Health Polyclinic Aliyah 2 Kendari*

## **Penyuluhan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil di Poliklinik KIA Aliyah 2 Kendari**

Haryati, Saida, Sukurni, & La Ode Alifariki\*

*Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia*

### **Abstract**

Exclusive breastfeeding is very beneficial for babies and mothers, for the smooth process of breastfeeding, it is very important for mothers to take care of their breasts after the delivery process. Health education activities and breast care assistance for postpartum women at the KIA ANLIYAH Kendari Polyclinic aim to increase the knowledge of pregnant women about breast care for pregnant and postpartum women. Breast care during childbirth is an important part that must be considered in breastfeeding. This community service is carried out by providing information about breast care and assistance on how to do breast care with a total of 10 participants. This community service uses communicative technique methods with three approaches, namely lectures, demonstrations, questions and answers and discussions. The results of breast care counseling are very useful for increasing the knowledge and skills of pregnant women. The results of the evaluation during the activity process were found that pregnant women had understood and knew how to do good and correct breast care. With this health education, it is expected to be able to increase the knowledge and skills of breastfeeding mothers about breast care and how to do breast care so that they can breastfeed and do not experience interference in the breastfeeding process so that the exclusive breastfeeding program can be achieved.

### **Abstrak**

Pemberian ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi dan ibu, demi kelancaran proses menyusui, sangat penting bagi ibu melakukan perawatan payudara setelah proses persalinan. Kegiatan edukasi kesehatan dan pendampingan perawatan payudara pada ibu nifas di Poliklinik KIA ANLIYAH Kendari bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara pada ibu hamil dan nifas. Perawatan payudara selama persalinan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan dalam pemberian air susu ibu (ASI). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang perawatan payudara dan pendampingan cara melakukan perawatan payudara dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode teknik komunikatif dengan tiga pendekatan yaitu ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan diskusi. Hasil dari penyuluhan perawatan payudara sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan ibu hamil telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara yang baik dan benar. Dengan adanya edukasi kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara agar dapat menyusui dan tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

*Keywords:* Ibu hamil, Penyuluhan, Perawatan payudara

## **1. Pendahuluan**

Payudara adalah salah satu bagian tubuh yang mengalami banyak perubahan dan membutuhkan perawatan khusus selama kehamilan agar ibu dapat memproduksi ASI secara normal dan tetap dapat menjaga keindahan bentuk payudaranya setelah melahirkan dan menyusui (Febriyanti & Sugiartini, 2021). Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mempersiapkan payudara untuk memproduksi ASI sehingga banyak perubahan yang terjadi pada bagian tubuh ini. Bentuknya menjadi semakin besar, kencang, dan berat. Berat payudara mendekati masa melahirkan dapat mencapai 2 kali dari berat normalnya. Pembuluh darah akan bekerja lebih aktif untuk menyiapkan kelenjar pada payudara agar nanti siap memproduksi ASI. Urat-urat di bawah permukaan kulit payudara juga tampak lebih jelas disertai perubahan warna di sekitar areola dengan bintik-bintik berwarna putih yang akan berubah menjadi kelenjar yang menghasilkan minyak pelumas puting sebagai persiapan menyusui (Ginting, 2020; Linda, 2018).

\* Corresponding author:

*E-mail address:* ners\_riki@yahoo.co.id

Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi yang baru lahir, sehingga perawatan payudara harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara sebaiknya dilakukan saat *mamae* sudah memasuki trimester kedua atau pada saat usia kandungan mencapai 5 sampai 6 bulan. Sebaliknya, bila usia kehamilan masih muda, perawatan tidaklah terlalu dianjurkan karena dikhawatirkan menyebabkan kontraksi yang berbahaya bagi kehamilan. Selain itu, juga sebaiknya menghindari pemijatan payudara di trimester ketiga karena merupakan trimester yang cukup rentan terhadap kontraksi. Jadi, optimalkan perawatan dengan dipijat ini hanya di trimester kedua saja (Lisa & Putri, 2019; Ningsih et al., 2021).

Perawatan payudara menjadi hal yang sering kali terabaikan oleh ibu hamil, padahal hal ini adalah sesuatu yang penting untuk menjaga kelancaran menyusui setelah melahirkan nanti. Banyak ibu hamil yang tidak menyadari betapa pentingnya perawatan payudara karena faktor faktor kemalasan atau belum mengetahui benar akan keuntungannya. Padahal jika dilakukan perawatan yang benar, payudara ibu akan tetap terjaga baik selama menyusui kelak (Anwar et al., 2021; Dewi, 2021; Linda, 2018; Lisa & Putri, 2019).

RSU Aliyah 2 Kendari merupakan salah satu rumah sakit swasta yang ikut berperan dalam pelayanan kesehatan di provinsi Sulawesi Tenggara khususnya di kota Kendari. RSU Aliyah 2 didirikan pada tahun 2008 dengan nama Rumah Bersalin Aliyah dan pada tahun 2011 dikembangkan menjadi Rumah Sakit Umum sehingga dapat memberikan pilihan pelayanan kesehatan yang luas, sehingga pada akhirnya dapat memenuhi keinginan masyarakat kota Kendari terhadap pelayanan kesehatan yang lebih baik lagi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka Tim Dosen Prodi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo berinisiatif untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara (*breast care*) pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di poliklinik KIA RSU Aliyah 2 Kendari.

## 2. Metode

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di poliklinik Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) RSU Aliyah 2 Kendari pada tanggal 22 Januari 2020. Sasaran kegiatan perawatan payudara adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di poliklinik KIA RSU Aliyah 2 Kendari

Teknik pelaksanaan kegiatan ini adalah terlebih dahulu mengumpulkan dan meregistrasi peserta khalayak sasaran di poliklinik KIA. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang perawatan payudara selama kehamilan dan diakhiri dengan tanya jawab dan diskusi yang dilakukan oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dari tim Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

Alat dan bahan untuk kegiatan penyuluhan perawatan payudara pada ibu hamil ini meliputi LCD proyektor, laptop, slide materi penyuluhan dan leaflet tentang perawatan payudara.

## 3. Hasil dan Pembahasan

RSU Aliyah 2 kendari telah terakreditasi dan menyelenggarakan pelayanan umum termasuk fasilitas rawat intensif, *obsgyn*, anak, serta rawat jalan spesialisasi yang dapat dikunjungi setiap hari. Pelayanan di RSU Aliyah selama 24 jam untuk gawat darurat dan rawat inap, sedangkan pelayanan rawat jalan atau poliklinik meliputi pelayanan poliklinik umum, poliklinik gigi, dan poliklinik spesialisasi (Kebidanan dan penyakit kandungan, Kesehatan Anak, Penyakit Dalam, Saraf, Bedah Umum, dan Patologi Klinik) yang berlangsung pagi dan sore hari. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di poliklinik KIA RSU Aliyah 2 Kendari merupakan bentuk pengabdian yang dilakukan oleh Tim dosen dari Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Kegiatan ini dilakukan sebagai wujud kepedulian FK UHO kepada kesehatan masyarakat khususnya ibu hamil yang menjalani *antenatal care*. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara yang tepat dan upaya pencegahan terhadap timbulnya masalah payudara dan masalah menyusui seperti tidak keluarnya ASI pada hari pertama melahirkan, tidak terjadinya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) karena ketidaksiapan ibu dan produksi ASI yang kurang serta timbulnya masalah payudara seperti pembengkakan dan inflamasi akibat produksi ASI yang terganggu. Peserta penyuluhan kesehatan sebanyak 20 orang dengan karakteristik peserta berdasarkan usia terdiri dari usia 20 – 25 tahun sebanyak 4 orang (20%), usia 26 – 30 tahun sebanyak 11 orang (55%), dan usia 31 – 35 tahun sebanyak 5 orang (25%). Berdasarkan paritas dan usia kehamilan yaitu paritas  $\leq 2$  sebanyak 9 orang (45%) dan paritas  $> 2$  sebanyak 11 orang (55%). Berdasarkan hasil penyuluhan diketahui bahwa 8 orang (40 %) belum memiliki pengalaman tentang perawatan

payudara dan biasanya langsung menyusui bayi saat lahir, sebanyak 7 orang (35%) mengatakan ASI tidak langsung keluar pada hari pertama, sebanyak 6 orang (30%) yang mengatakan sering mengalami puting lecet dan bengkak pada payudara akibat posisi yang salah saat menyusui, dan sebanyak 3 orang (15%) mengatakan masih menggunakan bra yang menggunakan kawat sehingga kadang menghambat pergerakan.

Kegiatan penyuluhan perawatan payudara meliputi penjelasan materi tentang pengertian perawatan payudara pada masa kehamilan, waktu untuk melakukan perawatan payudara, manfaat perawatan, dampak akibat tidak merawat payudara sejak hamil, alat dan bahan yang diperlukan untuk perawatan payudara, dan cara melakukan payudara. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di ruang tunggu poliklinik KIA RSUD Aliyah 2 Kendari, bekerja sama dengan petugas kesehatan yang ada di poli sehingga seluruh peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan tertib. Peserta penyuluhan adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di poliklinik KIA sebanyak 20 orang. Kegiatan dimulai pukul 19.00 wita yang diawali dengan penjelasan singkat dari dokter obsgyn tentang perawatan kesehatan pada ibu hamil dan dilanjutkan dengan pembagian leaflet dan penjelasan materi tentang perawatan payudara selama kehamilan yang dilakukan oleh Tim FK UHO. Registrasi dan absensi peserta dilakukan di awal dan sepanjang kegiatan yang disesuaikan dengan kehadiran peserta.

Penyuluhan kesehatan diakhiri dengan tanya jawab terkait perawatan payudara selama kehamilan. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan kesehatan dapat diketahui bahwa sebanyak 12 orang (60%) peserta memiliki riwayat merawat payudara. Keluhan kesehatan terutama berkaitan dengan ASI yang tidak keluar pada hari pertama melahirkan yaitu sebanyak 7 orang (35%), dan seluruh peserta menyatakan kesiapannya untuk melakukan perawatan payudara. Proses penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar dan berakhir pada pukul 20.00 Wita. Peserta diberikan kesempatan menyampaikan keluhan kesehatan yang dialami dan selanjutnya akan ditindaklanjuti oleh dokter obsgyn yang praktek saat itu. Secara umum kegiatan penyuluhan kesehatan di poliklinik KIA RSUD Aliyah 2 Kota Kendari ini berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat dukungan yang baik dari pimpinan dan petugas di RS. Kelancaran kegiatan ini juga tidak lepas dari bantuan dan peran serta tim pengabdian masyarakat dan seluruh mahasiswa yang terlibat.

Perawatan payudara (Breast Care) adalah salah satu upaya untuk memperlancar ASI, dimana dengan perawatan payudara dapat memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu. Perawatan payudara dilakukan sejak dini, bahkan tidak menutupi kemungkinan perawatan payudara sebelum hamil sudah mulai dilakukan. Perawatan payudara mempunyai manfaat untuk melancarkan sirkulasi aliran darah, mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Alifariki L.O, Kusnan & Afrini, 2019; La Aga, 2019). Agar tujuan dapat tercapai perawatan payudara sebaiknya dilakukan secara teratur sejak hari pertama melahirkan, menjaga kebersihan diri, pemenuhan gizi seimbang, menghindari stress dan menumbuhkan percaya diri bahwa ibu bisa menyusui. Perawatan payudara bisa dilakukan dengan posisi duduk / berbaring bagi yang belum mampu duduk (Mufdlilah, 2017).

Langkah - langkah perawatan payudara dimulai dengan memasang handuk dari bahu ke daerah ketiak dan handuk yang lainnya simpan dipangkuan ibu dan gunakan penitik agar handuk tidak menutupi payudara. Selanjutnya, kompres puting dengan kapas yang telah diberi baby oil / minyak kelapa selama 3 – 5 menit, kemudian angkat dengan cara memutar . Perhatikan apakah puting kotor, bila kotor bersihkan kembali menggunakan kapas yang telah diberi baby oil/ minyak kelapa. Licinkan kedua tangan dengan minyak kelapa / baby oil, gerakan pengurutan 20 – 30 kali untuk tiap payudara sebanyak 2 kali sehari, bila ibu sudah memahami dapat dilakukan dirumah dan lakukan sebelum mandi) (Mufdlilah, 2017; Siampe & Entoh, 2020; Suryanti & Rizkia, 2022).

Kegiatan demonstrasi dilakukan setelah penyampain materi untuk memperagakan langkah-langkah perawatan payudara yang baik dan benar. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa setelah melakukan demonstrasi perawatan payudara, ibu hamil mampu melakukannya sendiri dengan baik dan benar ditandai dengan mobilisasi dan memperagakan perawatan payudara sendiri. Berdasarkan pengamatan demonstrasi ternyata memberikan pengaruh yang signifikan. Demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan perawatan payudara sendiri pada ibu hamil (Lisa & Putri, 2019; Ningsih et al., 2021; Trisnawati & Distrilia, 2018; Xanda et al., 2019).

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pemberian materi dan peragaan langkah- langkah perawatan payudara mendapatkan respon yang sangat baik. Ibu hamil mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan senang dan penuh antusias, hal ini dibuktikan dengan adanya sesi Tanya jawab dan diskusi. Ibu hamil mulai aktif dalam bertanya dan menceritakan tentang pengalamannya tentang melakukan perawatan payudara sehingga terjadi pertukaran informasi. Adanya pertukaran informasi pada sesi Tanya jawab dan diskusi ini menambah pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara dan didukung pula dengan materi yang telah disampaikan dan leaflet yang dibagikan.



**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi di Sekolah

#### 4. Simpulan

Pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara selama kehamilan mengalami peningkatan dan seluruh peserta menyatakan kesiapan untuk melakukan Inisiasi Menyusui Dini bayinya

#### Acknowledgements

Ucapakan terima kasih kami ucapkan kepada para pihak terutama Bapak Rektor Universitas Halu Oleo dan Ketua LPPM Universitas Halu Oleo yang telah memberikan support pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar.

#### References

- Alifariki L.O, Kusnan, A., & Afrini, I. M. (2019). Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Poasia. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 11(1), 91–96.
- Anwar, C., Andika, F., Rosdiana, E., & Soviawati, S. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Kabupaten Aceh Besar. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (KESEHATAN)*, 3(1), 40–44.
- Dewi, S. S. S. (2021). Penyuluhan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di Desa Labuhan Rasoki. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 48–52.
- Febriyanti, N. M. A., & Sugiartini, N. K. A. (2021). Implementasi Kelas Ibu Hamil (Penyuluhan Perawatan Payudara Masa Kehamilan dan Menyusui di Puskesmas I Denpasar Utara). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 288–292.
- Ginting, S. . (2020). *Perbandingan Penyuluhan Metode Video Dengan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara Pada Masa Nifas di Klinik Bidan, Langkat Tahun 2017*.
- La Aga, E. (2019). Cakupan dan Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Pemukiman Kumuh Dalam Perkotaan di Kecamatan Tallo Kota Makassar. *Majalah Kesehatan FKUB*, 6(1), 44–55.
- Linda, I. (2018). Penyuluhan metode video lebih efektif dibanding metode leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara pada masa nifas. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN*, 8(1), 1–5.
- Lisa, U. F., & Putri, M. (2019). Pengaruh Demonstrasi Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 40–45.
- Mufdlilah, M. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*. Universitas'

Aisyiyah Yogyakarta.

- Ningsih, E. S., Muthoharoh, H., & Erindah, U. (2021). Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara pada Masa Laktasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(2), 79–82.
- Siampe, N. A. D., & Entoh, C. (2020). Penyuluhan Perawatan Payudara di Desa Tonipa. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, 1(1), 12–15.
- Suryanti, Y., & Rizkia, R. (2022). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 421–424.
- Trisnawati, E., & Distriia, A. (2018). Perawatan Payudara Sebagai Treatment Kelancaran ASI. *Buletin Al Ribaath, Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 15(2).
- Xanda, A. N., Safitri, O., & Panduwinata, R. (2019). Psikoedukasi kesehatan dalam melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 67–72.