



Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Melakukan *Breast Care* Pada Masa Nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa

Ayunin Syahida^{1*}, Nursyamsi Safarna²
Prodi D-III Kebidanan STIKes Bustanul Ulum Langsa
*e-mail: ayunin.syahida@gmail.com

Abstrak

Pengeluaran ASI (air susu ibu) atau laktasi menjadi salah satu tanda dari perubahan fisiologis yang dialami ibu nifas pada masa ini. Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan perawatan payudara. Dampak dari tidak melakukan perawatan payudara atau breast care dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif yang puttingnya tidak menonjol, anak yang sulit menyusui, ASI lebih lama keluar, volume susu terbatas, payudara kotor. Hal ini merupakan salah satu penyebab ibu tidak memberikan ASI pada bayi sehingga bayi kekurangan gizi pada usianya, oleh karena itu maka perlu dilakukan edukasi kesehatan tentang melakukan breast care pada masa nifas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang terbagi menjadi 3 tahap yaitu: Pretest, Penyuluhan inti, dan Posttest. Hasil pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pretest yang dilakukan pada ibu didapatkan bahwa sekitar 8 orang (66,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang breast care Sedangkan hasil bahwa 10 orang (83,3%) ibu memiliki pengetahuan baik tentang breast care pada masa nifas, Dari hasil perbandingan pretest dan posttest yang dilakukan terdapat peningkatan pemahaman ibu terhadap breast care pada masa nifas. Kesimpulan bahwa terjadi terjadinya peningkatan pengetahuan ibu tentang breast care pada masa nifas setelah mendapatkan edukasi kesehatan (penyuluhan) dibandingkan dengan sebelum diberikan.

Kata kunci : Edukasi, Breast Care, Nifas

Abstract

Expulsion of breast milk (breast milk) or lactation is a sign of the physiological changes experienced by postpartum mothers during this period. One of the efforts implemented to expedite the release of breast milk is breast care. The impact of not doing breast care or breast care can result in several negative impacts in which the nipples are not protruding, the child has difficulty breastfeeding, the milk comes out longer, the volume of milk is limited, the breasts are dirty. This is one of the causes of mothers not giving breast milk to babies so that babies are malnourished at their age, therefore it is necessary to carry out health education about doing breast care during the postpartum period. The method used in this activity is counseling which is divided into 3 stages, namely: Pretest, core counseling, and Posttest. The results of community service by conducting a pretest conducted on mothers found that around 8 people (66.7%) had less knowledge about breast care. Meanwhile, the results of the posttest given that 10 people (83.3%) mothers have good knowledge about breast care during the puerperium. From the results of the pretest and posttest comparisons, there is an increase in mothers understanding of breast care during the puerperium. The conclusion is that there is an increase in mothers' knowledge about breast care during the postpartum period after receiving health education (counseling) compared to before it was given.

Keywords: Education, Breast Care, Postpartum

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran, yang dilalui oleh seorang ibu setelah melahirkan anaknya dan berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Pengeluaran ASI (air susu ibu) atau laktasi menjadi salah satu tanda dari perubahan fisiologis yang dialami ibu nifas pada masa ini. ASI sangat dibutuhkan oleh bayi yang baru lahir sampai usia sekitar 6 bulan, karena ASI memiliki komposisi Gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Widiastuti, Sugiartini, and Lutfiana 2020).

Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara baik oleh ibu post partum maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan dengan cara menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat. Perawatan payudara yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon mempengaruhi pengeluaran ASI. Perawatan yang benar dan teratur akan memudahkan si kecil untuk mengomsumsi ASI (Safitri, 2018) Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1 – 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu (Utari and Desvira 2021).

Faktor yang menyebabkan seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara karena kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas dan ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan dalam trimester III. Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester III supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti (Sinurat, Sipayung, and Marbun 2021).

Menurut UNICEF / WHO pada 2011 di *World Breastfeeding Week* (2012) total 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif pada usia 0 hingga 6 bulan. Ini menggambarkan cakupan pemberian ASI eksklusif di bawah 80%. Di Indonesia ada beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang Breast care dan kurangnya penggunaan Breast care pada perawatan ibu nifas. Dampak dari tidak melakukan perawatan payudara atau breast care dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif yang putingnya tidak menonjol, anak yang sulit menyusui, ASI lebih lama keluar, volume susu terbatas, payudara kotor, ibu tidak siap untuk menyusui, terutama kulit puting payudara akan mudah tergores (Yuniarti 2018).

Pada ibu menyusui pasca persalinan masalah yang sering dihadapi adalah puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, mencari posisi menyusui yang baik dan benar serta nyaman, nyeri pada puting payudara, penyumbatan saluran susu, dan infeksi payudara. Merawat payudara selama periode menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola risiko kemungkinan adanya masalah payudara. Tentunya bila payudara dirawat dengan baik, momen menyusui menjadi lebih menyenangkan bagi ibu maupun si buah hati (Nurahmawati et al. 2022).

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Dimana produksi ASI akan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. Perawatan payudara atau sering disebut Breast Care bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting. Perawatan payudara pada ibu hamil dan nifas merupakan perawatan yang sebaiknya dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan

payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui. Perawatan puting susu yang lecet dan merawat puting susu agar tetap lemas, tidak keras, dan tidak kering (Sinurat, Sipayung, and Marbun 2021).

Di Desa Sugai Pauh Tanjung Kota Langsa terdapat ibu sering mengalami pembengkakan payudara, pengeluaran ASI tidak lancar serta putting susu kurang menonjol. Hal ini terjadi dikarenakan ibu tidak melakukan perawatan payudara (breast care) pada masa nifas, maka dengan masalah ini diperlukan edukasi kesehatan tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas.

Lokasi pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. Sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu yang berada di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa yang berjumlah 12 orang dan bersedia untuk diberikan penyuluhan (pendidikan kesehatan) tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas. Tujuannya mengetahui pemahaman pada ibu tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas pada pretest dan posttest.

METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 Januari 2023 yang dilakukan di rumah masyarakat (ibu nifas) yang berada di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa, selanjutnya dilakukan komunikasi dan tanya jawab kepada ibu nifas tentang breast care. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu tentang pentingnya breast care pada ibu nifas sebelum diberikan penyuluhan. Selanjutnya melakukan penyuluhan tentang pentingnya breast care pada masa nifas dan pada akhir kegiatan penyuluhan ini ibu akan diberikan pertanyaan mengenai informasi materi penyuluhan (*Post Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya Breast Care. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat kepada para ibu nifas yang berada di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 16 Januari 2023. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu nifas di Desa Sungai Pauh Kota Langsa yang berjumlah 12 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain:

a. *Pre Test*

Kegiatan *pre test* dilakukan kepada peserta sebelum mendapat materi tentang breast care pada ibu dimasa nifas. Kegiatan *pre test* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan. Kegiatan *pre test* ini terdiri dari beberapa pertanyaan tentang breast care.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan tentang breast care pada masa nifas, ini dilakukan secara Langsung kepada ibu nifas di Desa Sugai Pauh Tanjung Kota Langsa. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat memaparkan materi tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit.

c. *Post Test*

Setelah pemaparan materi dan diskusi selesai kegiatan berikutnya berupa *post test*. *Post test* dilakukan kepada peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai

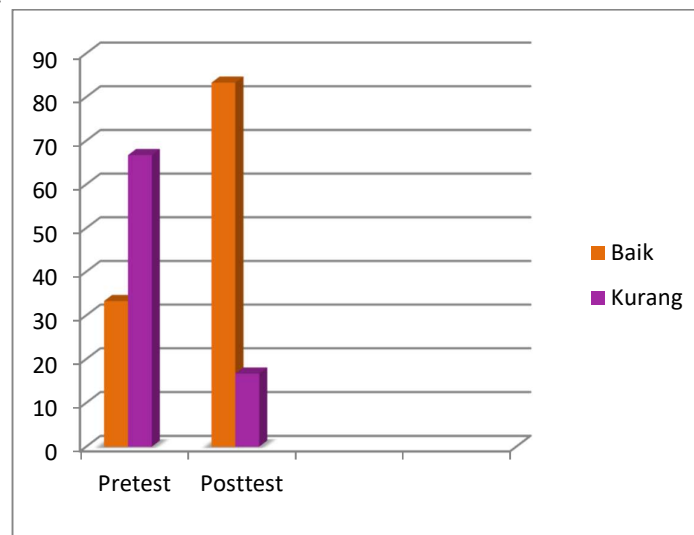
akhir. Kegiatan *posttest* ini bertujuan untuk melihat sejauh mana pemahaman ibu terhadap materi yang telah disampaikan.

Dari Tahapan kegiatan tersebut didapatkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 1. *Pretest* dan *Posttest* tentang pengetahuan ibu terhadap breast care

No	Pengetahuan ibu tentang <i>Breast Care</i>	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	f	%
1	Baik	4	33,3	10	83,3
2	Kurang	8	66,7	2	16,7
Total		12	100	12	100

Dapat dilihat juga dalam bentuk grafik tentang pengetahuan ibu terhadap breast care sebagai berikut:



Gambar 1.1 *Pretest* dan *Posttest* tentang Breast care

Dari Tahapan kegiatan tersebut didapatkan bahwa hasil *pretest* yang dilakukan pada ibu didapatkan bahwa sekitar 8 orang (66,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang breast care dan ibu pengetahuan yang baik tentang breast care sebanyak 4 orang (33,3%). Sedangkan hasil *posttest* yang dilakukan pada ibu setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa 10 orang (83,3%) ibu memiliki pengetahuan baik tentang breast care pada masa nifas dan sebanyak 2 orang (16,7%) ibu memiliki pengetahuan kurang tentang breast care pada masa nifas. Dari hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, maka terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya breast care pada masa nifas yang awalnya ibu hanya memiliki pengetahuan baik sebesar (33,3%) meningkat menjadi (83,3%) dan awalnya ibu memiliki pengetahuan kurang sebesar (66,7%) menurun menjadi (16,7%). Hasil kegiatan ini para ibu sudah memahami tentang pentingnya melakukan breast care pada ibu nifas sehingga memperlancar serta memperbanyak Air Susu Ibu (ASI) dan memelihara kebersihan payudara selama masa nifas

PENUTUP

Terjadinya peningkatan pengetahuan ibu tentang breast care pada masa nifas setelah mendapatkan edukasi kesehatan (penyuluhan) meningkat dibandingkan dengan sebelum kegiatan pemberian edukasi kesehatan dari (33,3%) menjadi (83,3%). Semakin meningkatnya

pengetahuan ibu terhadap breast care maka semakin menjadi baik perilaku ibu dalam melakukan breast care pada masa nifas. Diharapkan setiap ibu dapat melakukan perawatan payudara (breast care) secara mandiri dirumah pada masa nifas dan dengan dilakukan kegiatan ini dapat menambah informasi tentang masih banyaknya pengetahuan ibu yang belum mengetahui tentang pentingnya breast care pada masa nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa.

Saran bagi institusi pendidikan perlu meningkatkan dan mengajarkan breast care melalui pendampingan pada semua ibu nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung dalam pengabdian masyarakat selanjutnya serta meningkatkan partisipasi keluarga melalui dukungan breast care pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Ketua yayasan Dayah Bustanul Ulum Langsa, Ketua STikes Bustanul Ulum Langsa, Ketua LPPM STikes Bustanul Ulum Langsa, Bapak Geucik Desa Sungai Pauh Tanjung, Bidan Desa Sungai Pauh Tanjung, Seluruh ibu yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan semua pihak yang turut membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurahmawati, Dhewi et al. 2022. "Analisis Faktor Breast Care Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi Asi Di Rumah Sakit Angkatan Darat Kota Kediri." *Judika (Jurnal Nusantara Medika)* 5(2): 61–70.
- Sinurat, Lasma Rina Efrina, Rosetty Rita Sipayung, and Agnes Silvina Marbun. 2021. "Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil Dan Nifas Di Klinik BPM Mariana Binjai." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 4(4): 969–76.
- Utari, Mona Dewi, and Nia Desvira. 2021. "Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rs.Pmc." *Menara Ilmu* 15(2): 60–66. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2448>.
- Widiastuti, Putu Monna Frisca, Desak Ketut Sugiartini, and Indrie Lutfiana. 2020. "Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI: Literature Review." *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION* 5(2): 408–17. <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion%7C408>.
- Yuniarti, Yuniarti. 2018. "Metode Breast Care Meningkatkan Volume Asi Pada Ibu Nifas." *Media Informasi* 14(2): 171–74.