

**Penyuluhan Dan Demonstrasi Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui Di  
Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara  
Kota Padangsidempuan Tahun 2020**

**Lola Pebrianthy<sup>1</sup>, Nefo Nafratilova<sup>2</sup>**

Departement Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan  
([lolapebrianthy@gmail.com](mailto:lolapebrianthy@gmail.com)/085270272600)

**ABSTRAK**

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada ibu menyusui di Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara pada ibu menyusui. Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian air susu ibu (ASI). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara yang baik dan benar. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara agar ibu-ibu menyusui tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

**Kata kunci :** Perawatan payudara, Ibu Menyusui

**ABSTRACT**

*Counseling activities and demonstrations on breast care in nursing mothers in the Puskesmas Labuhan Rasoki District Padangsidempuan Southeast Padangsidempuan city aims to increase the knowledge of nursing mothers about breast care in nursing mothers. Breast care during pregnancy is one of the important parts that should be considered as a preparation in breast-feeding. Community service is done by providing information about breast care and how to do breast care with the number of participants as many as 15 people. The results of the evaluation during the process of the activity was obtained almost all participants have understood and know how to do breast care that is good and correct. With this health education, it is expected to improve the knowledge and skills of nursing mothers about breast care and how to do breast care so that nursing mothers do not experience interference in the breastfeeding process so that exclusive breastfeeding programs can be achieved.*

**Keywords :** Breast care, Breastfeeding Mom

**1. PENDAHULUAN**

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian air susu ibu (ASI). Banyak ibu yang mengeluh bayinya tidak mau menyusu, biasanya ini disebabkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang masuk atau posisi menyusui yang salah. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, ibu-ibu

mebutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui manfaat perawatan payudara pada saat hamil (Nurhati, 2009).

Perawatan payudara pada ibu nifas sangat penting karena salah satu manfaatnya yaitu melancarkan produksi ASI yang merupakan makanan pokok bagi bayi, perawatan payudara

harus dilakukan dengan benar dan teratur sehingga 15 dapat memudahkan bayi mengkomsumsi ASI dan mengurangi resiko terjadinya luka saat menyusui seperti terjadi puting susu lecet. Salah satu tujuan perawatan payudara adalah mendeteksi dini bila ada kelainan pada payudara (puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis, dan abses payudara) (Sulistyawati, 2010).

Dengan melakukan perawatan payudara secara benar dan teratur dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi terpendamnya puting susu sehingga bayi mudah menghisap ASI dan juga menjaga kebersihan payudara, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya luka pada saat mulai menyusui (Oswari, 2004).

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara sehingga proses menyusui ibu kepada bayinya dapat berjalan dengan baik.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode pendidikan kesehatan dan demonstrasi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara lalu dilanjutkan dengan demonstrasi tentang cara melakukan perawatan payudara. Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra berasal dari Puskesmas Labuhan Rasoki. Mereka juga turut serta dalam mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

## **3 HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada ibu menyusui yang ada di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan, bahwa dengan melakukan perawatan payudara, ibu dapat melakukan proses menyusui dengan baik karena perawatan payudara memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui serta sebagai bentuk tri darma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2020, pada pukul (10.00-12.00) WIB di Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Lola Pebrianthy, SST, M.Keb), Sekretaris (Nefo Nafratilova, SKM, MKM), Anggota (Elisa Fitri, Regianna Sihombing).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol, kemudian kata sambutan dari yang mewakili Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi dan demonstrasi perawatan payudara. Pada saat demonstrasi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan memperhatikan gerakan yang dipraktikkan oleh penyaji. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang cara dan pedoman latihan yang harus mereka lakukan setiap harinya.

Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 15 orang yang terdiri dari ibu-ibu menyusui. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan hampir seluruh peserta telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara dan mampu melakukan perawatan payudara dengan baik dan benar

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Semua ibu menyusui yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota

Padangsidempuan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan ini. Para ibu menyusui juga sudah mengetahui dan mampu melakukan perawatan payudara dengan baik dan benar. Disarankan agar pihak Puskesmas Labuhan Rasoki mau melakukan kegiatan seperti ini secara berkelanjutan agar ibu-ibu menyusui tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai.

## 5. REFERENSI

Pramitasari, RD. (2009). *Perawatan Payudara*. Edisi kedua. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press.

Oswari, E. (2005), *Bedah dan Perawatannya*, FKUI: Jakarta.

Sulistiyawati. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

## 6. DOKUMENTASI PELAKSANAAN

