

**PROMOSI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN  
KETERAMPILAN IBU HAMIL DALAM PERAWATAN PAYUDARA**

**Yuhelva Destri<sup>1</sup>, Septi Ristiyana<sup>1</sup>, Dita Selvia Aditia<sup>1</sup>, Iin Wahyuni<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Kebidanan Program Diploma III, STIKes Adila di Kota Bandar Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Kebidanan, Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan Medan

[yuhelvadestri85@gmail.com](mailto:yuhelvadestri85@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The results of the Indonesian Demographic and Health Survey (SDKI) in 2010 showed that mothers who breastfeed their babies on the first day after giving birth are 50.2%. This shows that around 49,8% of mothers giving birth do not breastfeed their babies. From this data, as many as 63.6% of mothers gave birth experienced a slowdown in milk production on the first day (Perinasia, 2010). Breast care is very important during pregnancy until breastfeeding. This is because the breast is the only producer of breast milk which is the staple food for newborns, so it must be done as early as possible. Where the production of breast milk will stimulate the milk glands through massage (Harahap, 2017). Breast care is very important in the third trimester so that complications do not occur when breastfeeding the baby later (Sari and Ernawati, 2016). Based on the result of a preliminary survey conducted with interviews with 20 pregnant women in Suku 3 Tiyuh Makarti, Tumijajar District, Tulang Bawang Barat Regency in 2021, as many as 18 people (80%) could not do breast care properly. This shows that only 2 (20%) pregnant women can perform breast care properly. The purpose of this community service is to provide education to pregnant women to be able to carry out breast care during pregnancy as a preparation for the breastfeeding process and to support the exclusive breastfeeding program. The community service method is carried out through lectures and demonstrations of breast care demonstration tools. The participants of the activity were 20 pregnant women. There was enthusiasm from the participants during the activity. Participants know the benefits and ways of breast care. For pregnant women to continue to apply breast care during pregnancy or after giving birth, and families to provide motivation and enthusiasm for pregnant women to do breast care.*

**Keywords: Pregnant Women, Breast Care**

**ABSTRAK**

Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2010 menunjukkan bahwa ibu yang menyusui bayinya pada hari pertama setelah melahirkan yaitu sebesar 50,2 %. Hal ini menunjukkan sekitar 49,8 % ibu melahirkan tidak menyusui bayinya. Dari data tersebut sebanyak 63,6% ibu melahirkan mengalami perlambatan pengeluaran ASI pada hari pertama (Perinasia, 2010). 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 pijatan (Harahap, 2017). Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester III supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti. (Sari dan Ernawati, 2016). Berdasarkan hasil survey pendahuluan dilakukan wawancara dengan 20 orang ibu hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun 2021, sebanyak 18 orang (80 %) tidak bisa melakukan perawatan payudara dengan benar. Hal ini menunjukkan hanya 2 orang (20%) ibu hamil yang dapat melakukan perawatan payudara secara benar. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberi edukasi kepada ibu hamil untuk dapat melakukan perawatan payudara saat kehamilan sebagai persiapan dalam proses menyusui dan mendukung program Asi eksklusif. Metode pengabdian

masyarakat dilakukan melalui ceramah dan demonstrasi perawatan payudara. Bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu materi penyuluhan, leaflet, dan alat demonstrasi perawatan payudara. Peserta kegiatan sebanyak 20 orang ibu hamil. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung. Peserta mengetahui manfaat dan cara perawatan payudara. Bagi Ibu Hamil agar untuk tetap menerapkan perawatan payudara saat hamil atau setelah melahirkan, dan keluarga agar memberikan motivasi serta semangat kepada ibu hamil untuk melakukan perawatan payudara.

**Kata kunci: Ibu Hamil, Perawatan Payudara**

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir dimana bertujuan untuk menurunkan angka kematian. Pemberian ASI eksklusif dapat meminimalisir banyaknya kasus kurang gizi pada bayi dimasa periode emas sekaligus periode kritis tumbuh kembang bayi (Sari dan Ernawati,

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2010 menunjukkan bahwa ibu yang menyusui bayinya pada hari pertama setelah melahirkan yaitu sebesar 50,2 %. Hal ini menunjukkan sekitar 49,8 % ibu melahirkan tidak menyusui bayinya. Dari data tersebut sebanyak 63,6% ibu melahirkan mengalami perlambatan pengeluaran ASI pada hari pertama. (Perinasia, 2010). 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 (Harahap, 2017)

Berdasarkan hasil survey pendahuluan dilakukan wawancara dengan 20 orang ibu hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun 2021, sebanyak 18 orang (80 %) tidak bisa melakukan perawatan payudara dengan benar. Hal ini menunjukkan hanya 2 orang (20%) ibu hamil yang dapat melakukan perawatan payudara secara benar.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 April 2021 di Balai Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Selain dosen terdapat juga mahasiswa semester VI pada program studi D III Kebidanan yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dan dilanjutkan demonstrasi perawatan

payudara dengan menggunakan phantom payudara serta alat untuk perawatan payudara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti dalam perawatan payudara sebagai persiapan dalam menyusui setelah bersalin agar produksi ASI lancar dan dapat memberikan ASI secara eksklusif.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Ibu Hamil di Suku 3 Tiyuh Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat banyak yang kurang mengetahui tentang pentingnya perawatan payudara. Selama kegiatan berlangsung Ibu Hamil terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa Ibu Hamil mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Peserta berdiskusi untuk memecahkan masalah terkait perawatan payudara secara bersama-sama.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang perawatan payudara, Ibu hamil hanya tahu bahwa perawatan payudara hanya diperlukan nanti saat akan menyusui dan merasa tidak perlu dikarenakan merasa bersih akibat mandi 2 kali sehari. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan Ibu Hamil meningkat, lebih

tahu dan memahami tentang pentingnya perawatan payudara mulai sedini mungkin.

Payudara telah disiapkan sejak mulai terlambat datang bulan sehingga pada waktunya dapat memberikan ASI dengan sempurna. Untuk dapat melancarkan pengeluaran ASI dipersiapkan sejak awal kehamilan dengan melakukan perawatan payudara yaitu *masase*, menghilangkan kerak pada puting susu sehingga duktusnya tidak tersumbat. Keberhasilan proses menyusui sangat ditentukan oleh struktur puting susu dan aerola. Pada puting susu dan *aerola mammae* terdapat ujung-ujung saraf sensoris yang mendukung proses refleksi menyusui. Puting susu mengandung otot yang berkontraksi saat rangsangan menyusui muncul. Secara normal puting susu menonjol keluar, akan tetapi kadang-kadang dijumpai puting susu yang datar dan masuk kedalam. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan kegagalan menyusui. Dengan demikian seorang ibu harus memperoleh perawatan payudara sebelum masa laktasi (Kurniawan, 2013).

Penyebab seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara, antara lain disebabkan faktor-faktor berikut, kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas, serta ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama kehamilan. Perawatan payudara sangat penting supaya tidak terjadi komplikasi

pada saat menyusui bayinya nanti. Sehingga diperlukan tingkatan perilaku khususnya pada ibu primigravida tentang pentingnya perawatan payudara saat hamil (Taqiyah, Sunarti dan Rais, 2019).

Untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah melakukan *Health Education* melalui penyuluhan-penyuluhan pada ibu hamil yang disertai demonstrasi cara perawatan payudara sebelum dan setelah melahirkan dengan benar, serta peragaan tentang perawatan payudara pada saat kontrol kehamilan dan kunjungan masa nifas, dimana penyuluhan tepat pada waktu ibu mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan informasi keterpaduan menalar ilmiah dan sistematis (Anwar, 2005 dalam Rohani, 2020)

Upaya ini dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam perawatan payudara secara baik dan benar sebagai upaya preventif terhadap masalah menyusui sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian berjalan dengan baik, peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Pengetahuan Ibu Hamil di Suku 3 Tiyuh

Makarti, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat tentang teknik dan cara perawatan payudara meningkat.

Bagi Ibu Hamil agar untuk tetap menerapkan perawatan payudara saat hamil atau setelah melahirkan, dan keluarga agar memberikan motivasi serta semangat kepada ibu hamil untuk melakukan perawatan payudara.

#### 5. REFERENSI

Dewi, Y.P., Harapan, A. dan Ponorogo, M. 2017. *Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Usia 7-36 Bulan Tentang ASI Eksklusif Dengan Kegagalan Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif*, Jurnal Delima Harapan

Fatmawati, L., Syaiful, Y., dan Wulansari, N. A .2019. *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum (The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post partum Mother)* Lilis Fatmawati\*, Yuanita Syaiful\*, Nur Afni Wulansari\*\* *Pendahuluan Air Susu Ibu (ASI) Perawatan payudara seb. Journal of Ners Community*, 10 (November), 169-184. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/904/0>

Harahap, R.A. 2017. *Analisis Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara di Klinik Khadijah Lupuk Pakam*. Jurnal JUMANTIK, 2 (2), 42-53

Kumalasari, Intan. 2015. *Panduan Praktek Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal*,

*Intranatal, Post Natal, Bayi Baru lahir dan Kontrasepsi.* Jakarta: Salemba Medika

Kurniawan, B. 2013. *Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.* Jurnal Kedokteran Brawijaya. Doi: 10.21776/ub.jkb.2013.027.04.11

Tyfani, maria Beatrix., Utamu, Ngesti., Susmini. 2017. *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di Kelurahan Tlogomas Kota Malang.* Nursing News Vol.2, No. 1, 2017

Wulandari, Catur. 2017. *Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Ponorogo.* Jurnal Delima Harapan Vol.9, No.8, Agustus 2017-Januari 2018

Manuaba, 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan.* Jakarta : EGC

Perinasia, 2010. *Program Managemen Laktasi,* Jakarta : Bina Rupa Aksara

Rohani, S., dkk. 2020. *Penyuluhan Breast Care Pada Ibu Nifas Di Desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.* 2020. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP) Volume 2 Issue 1

Sari, L., dan Ernawati, S. 2016. *Pengetahuan Ibu hamil Trimester III tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Bina Sehat Kasihan, Bantul, Yogyakarta.* Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 3(1), 26. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).26-32](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).26-32)

Sutanto, A.V. 2018. A. K. N. Dan M.T. dalam P.K.Y. : P. B. P. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan.* Journal of Chemical Information and Modeling.

Taqiyah, Y., Sunarti, S. dan Rais, N. F. 2019. *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Di RSIA Khadijah I Makassar.* Journal of Islamic Nursing. Doi: 10.24252/join.v4i1.7757.

Zubaidah, Rusdiana dkk. 2021. *Asuhan Keperawatan Nifas.* Yogyakarta : Deepublish

## 6. DOKUMENTASI

### Perawatan payudara

