

## **PENYULUHAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU HAMIL DI DESA LABUHAN RASOKI**

**Sri Sartika Sari Dewi**  
**Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan**  
**([srisartikasariidewi@gmail.com](mailto:srisartikasariidewi@gmail.com)/085260018916)**

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan masa yang menggembirakan bagi calon orang tua dan keluarga. Calon orang tua terutama calon ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Pada periode antenatal, ibu hamil harus dipersiapkan baik secara fisik maupun psikologis untuk merawat bayinya. Perawatan antenatal yang baik yaitu dengan memberikan perhatian yang khusus pada persiapan payudara serta puting susu dalam mengantisipasi permasalahan pemberian Air Susu Ibu pada bayi. Pelaksanaan PKM diawali dengan koordinasi dengan petugas KIA untuk menghubungi kader posyandu dan ibu hamil yang akan menjadi peserta kegiatan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan sebanyak 1x pertemuan. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 23 orang ibu hamil. Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan ibu hamil yang berada di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan dalam satu ruangan yang agak luas. Selama pelaksanaan kegiatan peserta selalu antusias dan bersemangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar. Hal ini dibuktikan dengan antusias ibu hamil menjalankan kegiatan penyuluhan dengan teratur dan tertib.

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

### **ABSTRACT**

Pregnancy is an exciting time for prospective parents and families. Prospective parents, especially prospective mothers, need to have the knowledge and readiness to conceive, give birth and breastfeed their children. In the antenatal period, pregnant women must be prepared both physically and psychologically to care for their babies. A good antenatal care is to pay special attention to the preparation of the breast and nipple in anticipating the problem of giving breast milk to the baby. The implementation of PKM begins with coordination with KIA officers to contact posyandu cadres and pregnant women who will be participants in the activity. This counseling activity was carried out in 1 meeting. Participants in this activity amounted to 23 pregnant women. Counseling is done by gathering pregnant women who are in Labuhan Rasoki Village, Southeast Padangsidempuan District, Padangsidempuan City in one rather large room. During the implementation of the activities, the participants were always enthusiastic and enthusiastic in participating in the series of activities. The counseling activities carried out The counseling activities carried out ran smoothly. This is evidenced by the enthusiasm of pregnant women in carrying out counseling activities in an orderly and orderly manner.

Keywords: *Breast Care, Pregnant Women*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan masa yang menggembirakan bagi calon orang tua dan keluarga. Calon orang tua terutama calon ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Dalam era pembangunan ini menyusui bayi mempunyai arti ekonomi yang besar, dari 214 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat kurang lebih 15 juta jiwa anak-anak usia dibawah dua tahun. Bila seluruh bayi disusukan sampai usia dua tahun, maka jumlah ASI (Air Susu Ibu) yang dihasilkan oleh 15 juta ibu yang menyusukan kurang lebih 15 juta per liter per hari (Ronald, 2011). Pada periode antenatal, ibu hamil harus dipersiapkan baik secara fisik maupun psikologis untuk merawat bayinya.

Perawatan antenatal yang baik yaitu dengan memberikan perhatian yang khusus pada persiapan payudara serta putting susu dalam mengantisipasi permasalahan pemberian Air Susu Ibu pada bayi. Terdapat kesulitan psikologis maupun kesulitan fisik yang mencegah ibu menyusukan bayinya. Persiapan psikologis ibu untuk menyusui pada saat kehamilan sangat berarti, karena

keputusan atau sikap ibu yang positif harus sudah ada pada saat kehamilan atau bahkan jauh sebelumnya. Sikap ibu dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adat/kebiasaan atau kepercayaan menyusui di daerah masing-masing., pengalaman menyusui sebelumnya, pengetahuan tentang manfaat Air Susu Ibu, kehamilan diinginkan atau tidak. Dukungan dari perawat atau petugas kesehatan, teman atau kerabat dekat sangat dibutuhkan terutama pada ibu yang pertama kali hamil. Cara terbaik dalam mempersiapkan pemberian Air Susu Ibu adalah keadaan kejiwaan ibu yang sedapat mungkin tenang dan tidak menghadapi banyak masalah (Soetjningsih, 2006).

Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil Air Susu Ibu pada bayi, masalah utama dan prinsip yaitu bahwa ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan Air Susu Ibu saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusukan bayinya dengan baikserta mengetahui fungsi

manfaat perawatan payudara pada saat hamil (Ronald, 2011). Perawatan payudara sebaiknya dilakukan selama masa kehamilan yaitu pada usia kehamilan 18 minggu sampai usia kehamilan 40 minggu (Trimester II dan III) dan bukan sesudah persalinan (Geniofan, 2010). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 2 ibu hamil di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara mengatakan bahwa belum pernah mendapatkan informasi mengenai perawatan payudara.

Berdasarkan alasan diatas maka saya tertarik untuk melakukan Pengabdian Masyarakat tentang Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1.1 Bentuk kegiatan**

Bentuk Kegiatan yang dilakukan yaitu Penyuluhan kesehatan Tentang Perawatan Payudara pada Ibu Hamil.

### **1.2 Lokasi kegiatan**

Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Labuhan Rasoki.

### **1.3 Peserta kegiatan**

Sasaran Dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu Hamil di Desa Labuhan Rasoki

Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan.

### **1.4 Prosedur pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan setelah melaksanakan penyuluhan ini para dosen dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan medis sebagai sarana aktualisasi diri dosen dan mahasiswa untuk jadi tenaga medis yang profesional, serta sebagai bentuk Tri Dharma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Aufa Royhan, memberi motivasi kepada masyarakat tentang perawatan payudara pada ibu hamil di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan.

Adapun kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu hamil adalah Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil yang dilakukan di desa Labuhan Rasoki sesuai dengan pre planning/SAP. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah di sepakati yaitu hari Jumat (02 Juli 2021), pada pukul (09.00 Wib-selesai) di Desa Labuhan Rasoki Dusun IV Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terlihat audiens aktif untuk bertanya, pada saat akhir kegiatan terdapat 3

audien bertanya. Peralatan dan media dalam kegiatan ini dapat digunakan dengan baik. Media yang digunakan dengan leaflet, Laptop, LCD, Phantom payudara yang dapat berfungsi dengan baik.

## **HASIL**

Hasil dari kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu hamil ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audien. Terdapat 3 pertanyaan yang diberikan kepada audiens dan audiens hampir rata-rata mengetahui dan mampu menjawab pertanyaan tersebut. Hanya saja ibu masih kesulitan dengan istilah-istilah yang baru bagi mereka.

Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan ibu hamil yang berada di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan dalam satu ruangan yang agak luas. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan penyuluhan apa saja yang akan diberikan kepada ibu hamil dan selanjutnya kata sambutan dilanjutkan oleh kepala desa yang bersedia menerima kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilaksanakan oleh dosen Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan.

Terlihat antusias dari ibu hamil tersebut dalam mengikuti penyuluhan dengan begitu

banyak memberikan pertanyaan seputar materi yang disampaikan oleh pemateri, ibu hamil yang mengikuti kegiatan terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Ibu hamil di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan antusias ibu hamil menjalankan kegiatan penyuluhan dengan teratur dan tertib.

### **Saran**

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar masyarakat lebih mengetahui bagaimana cara melakukan perawatan payudara pada ibu hamil yang sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adam.K, Martha. 2016. Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dan

Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal  
Kebidanan Poltekkes Kemenkes  
Manado.

Asrina, dkk. 2010. Asuhan Kebidanan Masa  
Kehamilan. Yogyakarta: Graha  
Ilmu.

Fraser & Copper. 2009 Myles Buku Ajar  
Bidan. Jakarta: Buku Kedokteran.  
EGC.

Kumalasari, Intan. 2015. Panduan praktik  
Laboratorium dan Klinik,  
Perawatan Antenatal, Intranatal,  
Postnatal, Bayi Baru Lahir, dan  
Kontrasepsi. Jakarta: Salemba  
Medika.

Saminem, 2011. *Kehamilan Normal : Seri  
Asuhan Kebidanan*. Penerbit Buku  
Kedokteran EGC : Jakarta

Saryono, Pramitasari. 2013. Hubungan  
Antara Tingkat Pengetahuan  
dengan Perilaku Ibu Hamil Tentang  
Perawatan Payudara.

Sulistyawati. 2011 Asuhan Kebidanan Pada  
Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba  
Medika

ZH, Margareth. 2013. Asuhan Kehamilan,  
Persalinan, dan Nifas Yogyakarta:  
Nuha Medika.

## DOKUMENTASI KEGIATAN

