



PENYULUHAN BREAST CARE PADA IBU NIFAS DI DESA TULUNG AGUNG KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2020

Siti Rohani¹, Rini Wahyuni², Hikmah Ifayanti³, Desi Kumalasari⁴

*Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia*

* Penulis Korespondensi : aisyah@uap.ac.id

Abstrak

Postpartum atau masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Orang tua terutama ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. Breast care merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara. Berdasarkan data yang telah diperoleh diwilayah Desa Tulung agung Gadingrejo Lampung, terdapat 17 ibu nifas, setelah dilakukan wawancara hanya 5 ibu yang mengerti dan tahu tentang breascare nifas sedangkan 12 ibu yang lain sama sekali tidak mengetahui dan tidak pernah pernah diajarkan serta di lakukan breascare nifas dari tenaga kesehatan, serta selama ini kelas ibu hamil dan nifas tidak berjalan dengan aktif.

Bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu materi penyuluhan, leaflet, vidio dan alat demonstrasi untuk melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas. Dari 12 ibu yang telah diberikan penyuluhan dan demontrasi sudah mengerti tentang cara melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dan seluruh ibu nifas yang dari awal belum mengerti dan memahami tentang bagaimana cara melakukan Breast Care Pada Ibu nifas serta kegunaannya. Penyuluhan oleh tenaga kesehatan serta membentuk kelas ibu nifas sangat dibutuhkan oleh masyarakat, sehingga diharapkan pengetahuan tentang cara melakukan Breast Crare Pada Ibu Nifas dapat meningkat sehingga dapat melakukannya dirumah bersama suami untuk mengurangi keluhan pada payudara ibu nifas dan mengurangi komplikasi

Kata kunci: *Nifas, Penyuluhan, Breascare, desa, bidan*

Abstract

Postpartum or the puerperium starts from 1 hour after the birth of the placenta up to 6 weeks (42 days) after that. Parents, especially mothers need to have knowledge and readiness to get pregnant, give birth and breastfeed a child. Breast care is one important part that must be considered as preparation for breastfeeding later. A report from the Indonesian Demographic and Health Survey (SDKI, 2007) in more than 25 years of age one third of women in the world (38%) were found not to breastfeed their babies due to breast swelling. Based on data obtained in the village of Tulungagung Gadingrejo Lampung, there were 17 postpartum mothers, after interviewing only 5 mothers who understood and knew about puerperal breast care while 12 other mothers did not know and had never been taught and carried out postpartum breast care. health workers, as well as during this class of pregnant and postpartum mothers do not run actively.

The materials used in this community service are counseling materials, leaflets, videos and demonstration tools to do Breast Care for Postpartum Mothers. Of the 12 mothers who have been given counseling and demonstrations, they have understood about how to do Breast Care for Postpartum Women and are able to answer questions properly and correctly and all postpartum mothers who have not understood and understood about how to do Breast Care for Postpartum Mothers and their uses. Counseling by health workers and forming a postpartum maternal class is needed by the community, so it is expected that knowledge about how to do Breast Care on Postpartum Mothers can be increased so that they can do it at home with their husbands to reduce complaints on the breasts of the puerperal mothers and reduce complications

Keywords: *Postpartum, counseling, Breast care, village, midwife*

1. PENDAHULUAN

Postpartum atau masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Orang tua terutama ibu perlu memiliki pengetahuan dan kesiapan untuk hamil, melahirkan dan menyusui anak. *Breast care* merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makanan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, masalah utama dan prinsip yaitu bahwa ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat menyusui bayinya. Pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat *breast care* pada saat menyusui (Anggraeni, Yeti, 2010)

Laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3%. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa ketidaklancaran ASI banyak dipengaruhi oleh *breast care* yang kurang. Oleh karena itu, *breast care* sangat penting dilakukan bagi ibu yang telah melahirkan untuk mencegah masalah-masalah yang timbul selama laktasi, seperti: pembengkakan payudara, penyumbatan saluran ASI, radang payudara sebagainya. Untuk mengatasi permasalahan diatas, lakukan *breast care* selama menyusui. Untuk mengurangi sakit pada payudara maka lakukan pengurutan payudara secara perlahan, kompres air hangat sebelum bayi menyusui karena panas dapat merangsang aliran ASI kemudian

kompres air dingin setelah menyusui untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan. Sehingga dengan pengurutan payudara secara perlahan, mengompres air hangat dan air dingin pada payudara, serta membersihkan puting secara benar dan teratur diharapkan ASI dapat keluar lancar dan proses laktasi pun berjalan lancar.

Berdasarkan data yang telah diperoleh diwilayah Desa Tulung agung Gadingrejo Lampung, terdapat 17 ibu nifas, setelah dilakukan wawancara hanya 5 ibu yang mengerti dan tahu tentang *breast care* nifas sedangkan 12 ibu yang lain sama sekali tidak mengetahui dan tidak pernah pernah diajarkan serta dilakukan *breast care* nifas dari tenaga kesehatan, serta selama ini kelas ibu hamil dan nifas tidak berjalan dengan aktif.

Untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah memberikan pengarahan tentang *breast care* kepada ibu menyusui sedini mungkin, melakukan *Health Education* melalui penyuluhan-penyuluhan pada ibu hamil yang disertai demonstrasi cara *breast care* sebelum dan setelah melahirkan dengan benar, serta peragaan tentang *breast care* 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 Nur, 2012).

Upaya ini dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam *breast care* 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. (Saryono dan Pramitasari, 2009)

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya melakukan *Breast Care* Pada Ibu Nifas yang terdiri dari:

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada bidan desa untuk menentukan prioritas masalah
3. Pembuatan proposal
4. Persiapan ruangan untuk kegiatan
5. Persiapan alat untuk melakukan *Breast Care*
6. Mempersiapkan kamera untuk dokumentasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

1. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu nifas
2. Sosialisasi : merupakan bentuk memberikan penyuluhan tentang *breast care* nifas dengan PPT dan membagikan leaflet.
3. Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan yaitu mendemonstrasikan atau mempraktikkan cara *breast care* pada ibu nifas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan tentang *Breast Care* Pada ibu nifas dengan metode ceramah dan Tanya jawab, dilanjutkan dengan demonstrasi atau mempraktikkan cara *Breast care* Pada Ibu Nifas yaitu dengan menyiapkan bahan materi dan alat yang akan digunakan saat penyuluhan dengan ibu nifas, penyusunan kalimat dan menampilkan gambar yang sesuai dengan pokok bahasan yang disampaikan. Kegiatan ini telah dilaksanakan dalam waktu satu hari yaitu pada hari Selasa 21 Januari 2020, pukul 13.00 sampai 15.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 12 ibu nifas yang berada di wilayah Desa Tulung Agung Gadingrejo pringsewu.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok bahasan yang telah disampaikan mengenai :

1. Materi tentang *Breast Care* Pada Ibu Nifas
2. Diperlihatkan gambar dan Video tentang cara melakukan *Breast Care* Pada Ibu Nifas.
3. Mendemonstrasikan/mempraktikkan cara *Breast Care* Pada Ibu Nifas.
4. Evaluasi Tanya jawab antara pemateri dan ibu nifas

Waktu pertemuan yang cukup lama sehingga materi tersampaikan dengan baik serta mengakibatkan diskusi serta sesi Tanya jawab dari ibu nifas bias dijawab dengan detail dan diterima dengan baik oleh ibu nifas.

Dari 12 ibu yang telah diberikan penyuluhan dan demonstrasi sudah mengerti tentang cara melakukan *Breast Care* Pada Ibu Nifas dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya kelas ibu nifas di Desa Tulung Agung Gadingrejo Pringsewu harus digerakan secara berkelanjutan, agar ibu nifas mendapatkan edukasi yang cukup berkaitan dengan masa nifas atau post partum serta menjadi wadah saling bertukar informasi serta wawasan dari petugas kesehatan terhadap ibu nifas atau dari ibu nifas terhadap ibu nifas yang lainnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa seluruh ibu nifas yang dari awal belum mengerti dan memahami tentang bagaimana cara melakukan *Breast Care* Pada Ibu nifas serta kegunaannya, setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi seluruh ibu nifas sudah mengerti tentang bagaimana cara melakukan *Breast Care* Pada Ibu Nifas. Penyuluhan

serta edukasi secara berkelanjutan akan memberikan efek yang baik terhadap pengetahuan ibu nifas

Penyuluhan oleh tenaga kesehatan serta membentuk kelas ibu nifas sangat dibutuhkan oleh masyarakat, sehingga diharapkan pengetahuan tentang cara melakukan Breast Care Pada Ibu Nifas dapat meningkat sehingga dapat melakukannya di rumah bersama suami untuk mengurangi keluhan pada payudara ibu nifas dan mengurangi komplikasi, serta mampu mendeteksi secara dini jika ada keluhan di payudara yang tidak sewajarnya.

PT Bina Pustaka

Maritalia, D. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Editor Suyono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada bapak lurah serta Bidan Desa Tulung Agung Kabupaten Pringsewu dan terima kasih juga kepada teman dosen serta mahasiswa yang telah membantu lancarnya jalannya acara pengabdian masyarakat ini , dan terima kasih juga kepada ibu-ibu nifas yang telah hadir dan menyempatkan waktunya untuk ikut dalam acaranya pengabdian masyarakat ini.. Terima kasih juga kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah menyediakan wadah untuk keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, V.N.L & Tri, S. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta Salemba Medika.
- Anggraini, Yetti. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Depkes RI. (2010). *Profil Indonesia sehat*. (www.depkes.go.id)
- Marmi. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maritalia, Dewi. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Prawirardjo, Sarwono. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta :