



PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS

Yunita Anggriani¹, Yetty Dwi Fara², Fisca Pratiwi³

^{1,2}*Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu*

Email: yunitaanggriani16@gmail.com

ABSTRACT

Breast care is a very important thing to do starting from pregnant women until breastfeeding. Indonesia is still trying to increase the success rate of exclusive breastfeeding. In this regard, breast care is one of the efforts that can be made to increase milk production and the skills of mothers in breastfeeding. The purpose of this activity is to provide information and knowledge for postpartum mothers in caring for their breasts. This activity was attended by 9 postpartum breastfeeding mothers. The material provided relates to the understanding of the puerperium, physiological and psychological changes during the puerperium, the meaning and purpose of breast care, as well as techniques and methods of breast care.

Keywords: breast care, postpartum mothers

ABSTRAK

Perawatan payudara merupakan hal yang sangat penting dilakukan dimulai dari ibu hamil sampai masa menyusui. Indonesia masih terus berusaha meningkatkan angka keberhasilan pemberian asi eksklusif. Berkenaan dengan hal tersebut perawatan payudara menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi asi serta keterampilan ibu dalam menyusui. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah memberikan informasi dan pengetahuan bagi ibu nifas dalam merawat payudara. Kegiatan ini di ikuti oleh 9 ibu nifas menyusui. Materi yang diberikan berkaitan dengan pengertian masa nifas, perubahan fisiologis dan psikologis masa nifas, pengertian dan tujuan perawatan payudara, serta tehnik dan cara perawatan payudara. Kesimpulan dari terselenggaranya kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan ibu nifas terkait perawatan payudara dan keterampilan dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri.

Kata kunci: perawatan payudara, ibu nifas

I. PENDAHULUAN

Masa laktasi sudah disiapkan sejak kehamilan. Air Susu Ibu (ASI) akan mengalami perubahan mulai dari ASI yang disebut kolostrum sampai dengan ASI matur. Kolostrum merupakan ASI yang muncul dari hari pertama sampai hari ke tiga berwarna kekuningan dan agak kasar karena banyak mengandung lemak dan sel-sel epitel, dan mengandung kadar protein tinggi. Air susu ibu peralihan sudah terbentuk pada hari ke empat sampai hari ke sepuluh dan ASI matur akan dihasilkan mulai hari ke sepuluh dan seterusnya (Maritalia, 2012).

Kurangnya informasi terkait perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi banyak terjadinya kendala pada ibu menyusui seperti payudara bengkak, mastitis yang akhirnya menyebabkan ibu tidak menyusui bayinya. Ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan dari segala pihak agar dapat merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil sampai dengan masa nifas (Elvina, 2020).

Keadaan payudara yang bengkak menyebabkan payudara menjadi lebih mudah teriritasi dan luka. Ibu tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (*breast*

care) yang tepat dan benar. Ibu yang tidak melakukan perawatan akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti puting susu tenggelam sehingga bayi sulit menghisap, ASI tidak keluar dan berkurangnya produksi ASI (Rahayu, 2012).

II. TINJAUAN PUSTAKA

Masa nifas adalah masa yang dilalui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan setelah hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir 6 minggu setelah melahirkan (Anggraeni, 2010). Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu (Asih, 2016).

A. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Masa Nifas

1. Perubahan Fisiologis

a. Involusi uterus

Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan proses yang menyebabkan uterus kembali kepada posisi semula sebelum hamil dengan berat 60 gram.

b. Lochea

Lochea adalah ekskresi cairan pada masa nifas. Lochea berasal dari pengelupasan desidua. Volume lochea bervariasi pada setiap wanita, tapi diperkirakan berjumlah 500 ml. selama respon terhadap isapan bayi menyebabkan uterus berkontraksi

sehingga semakin banyak lochea yang terobservasi.

c. Laktasi

Masa laktasi sudah disiapkan sejak kehamilan. Air Susu Ibu (ASI) akan mengalami perubahan mulai dari kolostrum sampai dengan ASI matur. Kolostrum merupakan ASI yang muncul dari hari pertama sampai hari ke tiga berwarna kekuningan dan agak kasar karena banyak mengandung lemak dan sel-sel epitel, dan mengandung kadar protein tinggi. Air susu ibu peralihan sudah terbentuk pada hari ke empat sampai hari ke sepuluh dan ASI matur akan dihasilkan mulai hari ke sepuluh dan seterusnya.

2. Perubahan Psikologis

Proses adaptasi psikologis sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran maupun setelah persalinan hingga masa nifas.

B. Perawatan Payudara

Perawatan payudara (*Breast Care*) merupakan salah satu cara merawat payudara yang dilakukan dimulai dari kehamilan hingga masa nifas untuk membantu memperbanyak produksi ASI (Harahap, 2017). Payudara adalah pelengkap organ reproduksi wanita dan pada masa laktasi akan mengeluarkan air susu. Payudara akan mengalami perubahan warna ketika dimasa kehamilan dan menyusui. Warna pada

areola akan menjadi lebih pekat seiring bertambahnya usia kehamilan (Manuaba, 2015).

Tujuan dilakukan perawatan payudara diantaranya untuk menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, mencegah terjadinya penyumbatan ASI, memperbanyak produksi ASI, membuat payudara menjadi lebih kenyal dan tidak mudah lecet, serta mengidentifikasi lebih dini jika adanya kelainan (Sarwono, 2014).

C. Tehnik dan Cara Perawatan Payudara

Tehnik perawatan payudara:

1. Basahi kedua telapak tangan dengan baby oil atau minyak kelapa
2. Tempatkan tangan pada payudara kemudian lakukan Gerakan memutar mengelilingi payudara ke arah luar.
3. Ketika tangan kiri berada dibawah payudara dan kemudian angkat payudara sebentar dan lepaskan perlahan.
4. Lakukan pengurutan dari pangka ke ujung payudara atau kearah puting susu dan lakukan merata keseluruh payudara dengan posisi tangan membentuk kepalan, gunakan buku-buku jari untuk melakukan pengurutan.
5. Lakukan pengurutan secara bergantian dengan payudara lain, gerakan dilakukan 25-30 kali urutan.
6. Lanjutkan dengan pengurutan menggunakan sisi tangan, lakukan dari pangkal ke ujung atau kearah puting susu.
7. Bersihkan puting susu. Kemudian lakukan kompres payudara

menggunakan air hangat secara bergantian selama 5 menit.

8. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan kompres dingin. Lakukan secara bergantian dengan kompres hangat dingin dan diakhiri dengan kompres dingin, lakukan sebanyak 3 kali pada setiap payudara.

Adapun tehnik perawatan payudara lainnya sebagai berikut:

1. **Massase**

Lakukan pemijatan 2-4 jari ke dinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik di area payudara. Setelah beberapa detik pindah ke area lain payudara dan mengikuti gerakan spiral mengelilingi payudara ke arah puting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah puting susu.

2. **Stroke**

Lakukan pengurutan dimulai dari pangkal payudara sampai ke puting susu dengan jari-jari atau telapak tangan. Kemudian urut bagian dinding dada ke arah payudara diseluruh bagian payudara, hal ini akan membuat ibu merasa lebih rileks dan merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga ASI dapat semakin banyak keluar.

3. **Shake**

Posisi condong kedepan, kemudian goyangkan payudara dengan lembut, biarkan beberapa saat untuk meningkatkan stimulasi pengaliran ASI.

D. Tips Perawatan payudara

1. Lakukan pengurutan secara sistematis dan teratur minimal 2 kali sehari.
2. Lakukan perawatan puting susu dengan menggunakan kapas yang sudah diberikan baby oil lalu tempelkan selama 5 menit.
3. Gunakan BH yang bersih dan menyokong payudara.
4. Jangan mengoleskan krim, minyak, alkohol, atau sabun pada puting susu.
5. Perhatikan dan jaga kebersihan sehari-hari.

III. METODOLOGI

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya:

- a. Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Penawaran proposal kegiatan
- c. Menentukan topik permasalahan
- d. Menentukan topik dan tema serta metode penyuluhan
- e. Persiapan surat menyurat, alat dan perlengkapan yang dibutuhkan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah perizinan semua persiapan baik sarana prasarana tersedia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan leaflet, ceramah dan diskusi. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner untuk pretest dan posttest.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa Pendidikan kesehatan ini dilakukan di PMB Ani Widyawati

Tanggamus. Peserta telah diberikan lembar pretest sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, kemudian pada akhir materi peserta diminta untuk mengisi lembar posttest dan evaluasi dengan hasil sebagai berikut:

1. Tahap pretest dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas terkait perawatan payudara. Dari 9 ibu nifas didapatkan hasil nilai rata-rata pengetahuan ibu sebesar 52,6%.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan informasi ibu terkait perawatan payudara.
3. Tahap posttest dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui hasil dan mengevaluasi pengetahuan ibu terkait perawatan payudara. Dari hasil posttest didapatkan rata-rata pengetahuan ibu terkait perawatan payudara sebesar 80,3%.

Dari hasil posttest dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan rata-rata pengetahuan ibu terkait perawatan payudara setelah diberikan Pendidikan kesehatan dan penyuluhan terkait perawatan payudara pada ibu nifas.

V. PENUTUP

Pendidikan kesehatan dan penyuluhan menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman ibu nifas, khususnya terkait perawatan payudara pada ibu nifas, yangmana pentingnya perawatan payudara dapat menjadi upaya untuk meningkatkan keberhasilan menyusui dan meningkatkan angka pemberian ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Elvina, (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara Terhadap Sikap Perawatan Payudara Saat Kehamilan Di Puskesmas Xiii Koto Kampar Tahun 2018*.
<https://Journal.Untar.Ac.Id/Index.Php/Jmiski/Article/View/588>
- Rahayu, (2012). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Ibu Hamil Tentang perawatan Payudara Di Poli Kandungan RSUD Dr. Harjono Ponorogo*.
<https://Journal.Untar.Ac.Id/Index.Php/Jmiski/Article/View/5887>
- Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Harahap, (2017). *Analisis Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Klinik Khadijah Lupuk Pakam*.
<http://Jurnal.Uinsu.Ac.Id/Index.Php/Kesmas/Article/View/1162>
- Anggraeni, Yetti. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Asih Y, Risneni. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta Timur: TIM; 2016.
- Maritalia, Dewi. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Manuaba. (2015). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta