

EDUKASI PERAWATAN PAYUDARA DI MASA KEHAMILAN DAN NIFAS DI RUMAH BERSALIN ASRI PALEMBANG

Junay Darmawati^{1*}, Ike Sri Wahyuni², Veradilla³, Zulaika Agustina Wati⁴

^{1,2,4}STIKES Al-Su' aibah Palembang

³STIKES Mitra Adiguna Palembang

*Corresponding author: nayputriria250@yahoo.com

ABSTRAK

Informasi Artikel

Terima : 23-03-2023

Revisi : -

Disetujui : 10-04-2023

Kata Kunci:

Payudara, Kehamilan, Nifas

Pelaksanaan perawatan payudara sangat diperlukan, namun masih banyak dari perempuan Indonesia yang jarang bahkan tidak melakukan perawatan payudara terutama pada masa kehamilan dan masa nifas. Penyebab dari kondisi ini karena kurangnya pengetahuan atau informasi yang diperoleh, sehingga hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Rumah Bersalin Asli Palembang dengan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan video. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok ibu hamil dan nifas setelah diberikan edukasi. Dari keseluruhan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan diharapkan kelompok ibu hamil dan ibu nifas di Rumah Bersalin Asri Palembang memiliki keahlian dan kemampuan melakukan perawatan payudara sendiri secara teratur dan mandiri.

PENDAHULUAN

Kanker payudara menempati urutan pertama terkait jumlah kanker terbanyak di Indonesia serta menjadi salah satu penyumbang kematian pertama akibat kanker. Pada tahun 2020 jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia dengan jumlah kematian akibat kanker payudara mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus (Kementerian, 2022)

Kanker payudara adalah penyakit tumor ganas yang terbentuk dari sel-sel payudara yang tumbuh dan berkembang di luar kendali sehingga menyebar di antara organ dekat payudara atau jaringan tubuh lainnya. Tingginya angka kanker payudara di Indonesia menjadi prioritas penting dalam upaya penanganannya, maka perawatan payudara menjadi penting bagi perempuan terutama pada masa kehamilan dan masa nifas (Kemenkes RI, 2016).

Perawatan payudara (*Prenatal Breast Care*) merupakan perlakuan yang diberikan kepada payudara untuk persiapan menyusui dengan tujuan untuk memudahkan bayi menghisap ASI dan untuk menjaga kesehatan payudara

sehingga mencegah gangguan yang bisa timbul selama menyusui (Saryono, 2014). Teknik perawatan payudara melalui Periksa Payudara Sendiri (SADARI) merupakan metode paling murah dan tepat untuk diterapkan dalam mendeteksi kanker payudara sejak dini yang dilakukan secara mandiri serta merupakan bentuk kepedulian wanita terhadap kondisi payudaranya sendiri dengan melakukan tindakan khusus untuk deteksi dini adanya penyakit kanker payudara. Namun pada prakteknya, pemeriksaan payudara sendiri pada perempuan di Indonesia masih rendah. Sementara itu, perilaku ini sangat penting dalam mendukung deteksi dini kanker payudara khususnya pada kelompok yang berisiko (Krisdianto, 2019).

Perawatan payudara selama masa kehamilan dan masa nifas merupakan bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Pada saat hamil terjadi pembengkakan dari payudara akibat pengaruh hormonal termasuk juga pembengkakan dari puting susu, selain itu daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap. Dengan adanya pembengkakan tersebut, payudara menjadi mudah teriritasi bahkan mudah

luka. Oleh karena itu perlu dilakukan perawatan payudara terutama pada masa kehamilan (Klevina & Ani, 2015). Disamping itu, perawatan payudara pada ibu nifas juga sangat penting dilakukan dalam mempersiapkan payudara dengan kondisi yang baik saat menyusui. Perawatan payudara pada ibu nifas meliputi kebersihan payudara baik sebelum dan sesudah menyusui serta perawatan puting susu ibu agar tidak lecet, puting menjadi lemas dan tidak keras atau kering sehingga bayi dapat merasa nyaman ketika diberikan ASI (Katuuk & Kundre, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Indrasari, 2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pelaksanaan perawatan payudara ($p\text{-value} = 0,0038$). salah satu faktor yang mempengaruhi perawatan payudara adalah pengetahuan ibu, semakin tinggi pengetahuan ibu tentang perawatan payudara maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap ibu sehingga menumbuhkan perilaku positif untuk melakukan perawatan payudara.

Beberapa permasalahan yang timbul pada ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan mengakibatkan bayi tidak mau menyusui atau tidak mendapatkan ASI yang maksimal dari ibunya. Keadaan ini akan mengakibatkan kebutuhan gizi bayi tidak akan terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit, bahkan mengalami kematian (Yulita et al., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penting dilakukannya edukasi perawatan payudara di masa kehamilan dan nifas.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Rumah Bersalin Asri Palembang yaitu sejak 10 November 2022 hingga 10 Desember 2022. Sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok ibu hamil dan ibu nifas yang merupakan pasien Rumah Bersalin Asri Palembang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode edukasi berupa penyuluhan yaitu penyampaian materi-materi terkait tata cara dan pentingnya perawatan payudara pada

masa kehamilan dan masa nifas. Sebagai upaya menambah pemahaman peserta, maka kegiatan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan menggunakan video. Metode ini di anggap lebih efektif karena peserta dapat memahami penjelasan tim melalui media audio visual yang berisi penjelasan tentang tata cara perawatan payudara pada masa kehamilan dan nifas. Kegiatan diakhiri dengan tanya jawab antara peserta dan tim untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta tentang edukasi kesehatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan koordinasi antara tim pengmas dengan pihak Rumah Bersalin Asri Palembang untuk memperoleh perizinan terkait kegiatan dan penjelasan terkait jalannya kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tim pengmas melakukan observasi lapangan untuk menganalisis situasi pada kelompok sasaran dengan pelaksanaan kegiatan yang dibantu oleh beberapa orang mahasiswa.

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Rumah Bersalin Asri Palembang dengan sasaran kelompok ibu hamil dan ibu nifas, diperoleh hasil bahwa pada tahap persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan diawali dengan membuat materi terkait perawatan payudara di masa kehamilan dan nifas dalam bentuk power point. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan yaitu diawali dengan penyampaian maksud dan tujuan kegiatan sekaligus pembagian kuesioner *pretest* terkait materi perawatan payudara pada kelompok ibu hamil dan ibu nifas untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta pengmas tentang materi yang akan disampaikan.

Tahap selanjutnya yaitu penyampaian materi oleh tim pengmas tentang tata cara perawatan payudara selama masa kehamilan dan nifas. Kemudian dilakukan pemutaran video yang berisi tentang tata cara perawatan payudara yang baik dan benar selama masa kehamilan dan masa nifas. Pemilihan metode video ini dipilih agar peserta dapat melihat langsung bagaimana tata cara perawatan payudara serta peserta dapat mengajukan pertanyaan jika ada hal-hal

yang masih belum dipahami.



Gambar 1. Penyampaian Materi Melalui Metode Penyuluhan



Gambar 2. Penyampaian Materi dengan Metode Video

Perawatan payudara merupakan salah satu hal yang penting untuk menjadi perhatian bagi ibu hamil dan masa nifas. Hal ini karena jika disepelekan dapat mengakibatkan proses menyusui menjadi terhambat bahkan gagal, penyebabnya bisa karena ASI tidak keluar karena sumbatan kotoran atau kerak. Ada juga karena puting yang masuk ke dalam dan berbagai masalah lainnya (Wulandari et al., 2022).

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif bisa disebabkan oleh produksi ASI yang tidak cukup. Produksi ASI yang tidak cukup disebabkan karena minimnya perawatan payudara yang dilakukan ibu nifas. Wanita Usia Subur terutama ibu nifas perlu melakukan perawatan payudara untuk memelihara kesehatan pada payudaranya dan dapat meningkatkan serta melancarkan produksi ASI. Perawatan payudara ini mulai dilakukan pada hari pertama atau kedua sesudah persalinan (Astutik, 2017).

Melakukan perawatan payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah

sehingga mencegah terhambatnya proses pengeluaran ASI. Proses pengeluaran produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin berpengaruh dalam proses keluarnya ASI (Marlita, 2017). Perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI dan cara ini juga dapat mengefektifkan peningkatan volume ASI pada payudara. Selain itu terjadinya bendungan ASI dapat dicegah dengan perawatan payudara. Penelitian yang dilakukan oleh (Sholeha et al., 2019) menunjukkan adanya pengaruh antara perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah peserta mengerti dan memahami materi yang telah disampaikan sebelumnya maka dilakukan kembali pengisian kuesioner *posttest*.

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik, lancar dan tepat waktu berkat peran serta aktif dari peserta dan dukungan Rumah Bersalin Asri Palembang mulai dari survei, persiapan, pelaksanaan sampai penutupan. Peran tim sangat kompak dan bantuan dari tenaga lapangan (mahasiswa) juga merupakan faktor pendukung kegiatan dapat terselenggara dengan baik.

PENUTUP

Dari keseluruhan rangkaian kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan video dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mempersiapkan ibu pada masa kehamilan dengan memberikan informasi tentang pelaksanaan perawatan payudara pada masa kehamilan juga untuk membantu program kesehatan ibu dan anak khususnya pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI sehingga cakupan pemberian ASI eksklusif dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y. (2017). *Payudara dan Laktasi Edisi 2*. Salemba Medika.
- Indrasari, N. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Pelaksanaan

- Perawatan Payudara. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 1–7.
- Katuuk, M., & Kundre, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Ruang Dahlia RSD Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangihe. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–8.
- Kemkes RI. (2016). *Bulan Peduli Kanker Payudara. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian. (2022). *Berita Informasi Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (BRAFOPMK): Vol. RAFOPMK_Fe* (Issue Kanker di Indonesia, p. 35). www.kemkes.go.id
- Klevina, M. D., & Ani, L. (2015). Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III dengan Kelancaran ASI pada Post Partum di RSUD. Dr. Hardjono Ponorogo. *Jurnal Kesehatan : Warta Bhakti Husada Mulia*, 2(1).
- Krisdianto, B. F. (2019). *Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*. Andalas University Press.
- Marlita, D. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Gosyen Publishing.
- Saryono. (2014). *Perawatan Payudara Dilengkapi dengan Deteksi Dini terhadap Penyakit Kanker Payudara*. Nuha Medika.
- Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.491>
- Wulandari, E. W., Mutiara, V. S., Oktarina, M., Yosiyanti, M., & Keraman, B. (2022). Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 487–491. <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i1.5373>
- Yulita, N., Juwita, S., Farianti Amran, H., & Febriani, A. (2021). Analisis Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Perawatan Payudara. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(4), 179–182.