



PERAWATAN PAYUDARA DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Breast Care in Increasing Breast Milk Production on Postpartum Mother

Febi Ratnasari¹, Refy Melinda², Reza Rizki Septian³, Risa Afifah⁴, Riska Agustina⁵, Rivka Dwi Lestari⁶, Rizal Alfackri⁷, Sahrpiti⁸, Sari Lestari⁹, Sartiyah¹⁰, Selamita¹¹

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11STIKes Yatsi Tangerang

Email : selamita2911@gmail.com

Abstract

Breast care is an action to care for the breasts, especially during the puerperium (breastfeeding period) to facilitate the release of breast milk. Breast care is caring for the breasts after the mother gives birth and breastfeeding which is a way to take care of the breasts so that milk comes out smoothly. Objective to increase knowledge about breast care in increasing milk production in postpartum mothers. Methods online counseling using power point presentations on the anatomy and physiology of lactation and breast care as well as demonstrations on how to do breast care for postpartum mothers through the Zoom Meeting application. There is an increase in knowledge and insight of mothers regarding breast care in increasing milk production in postpartum mothers.

Keywords: *Breast Care, Breast Milk Production, Postpartum Mother*

Abstrak

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah merawat payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Tujuan penelitian untuk meningkatkan pengetahuan tentang perawatan payudara dalam meningkatkan produksi asi pada ibu nifas. Metode penyuluhan secara online menggunakan presentasi power point mengenai anatomi fisiologi laktasi dan perawatan payudara serta demonstrasi cara melakukan perawatan payudara pada ibu nifas melalui aplikasi Zoom Meeting. Terdapat peningkatan pengetahuan, wawasan ibu terkait perawatan payudara dalam meningkatkan produksi asi pada ibu nifas.

Kata Kunci: *Perawatan Payudara, Produksi Asi, Ibu Nifas*

PENDAHULUAN

Masa nifas atau puerperium berasal dari bahasa latin yaitu puer yang artinya bayi dan parous yang artinya melahirkan atau berarti masa sesudah melahirkan. Masa nifas merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Masa nifas ini berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis yaitu salah satunya adalah laktasi atau pengeluaran air susu (Maryuni, 2009) dalam (Melyani, 2020)

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah merawat payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara

agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Purwoastuti, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. World Health Organization (WHO) dan United Nations Childrens Fund (UNICEF) merekomendasikan agar ibu menyusui bayinya saat satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan hingga usia 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pengenalan makanan pelengkap dengan nutrisi yang memadai dan aman diberikan saat bayi setelah usia 6 bulan dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih (WHO, 2016).

Pemberian ASI di dunia masih rendah. Berdasarkan data dari United Nations Children's Fund (UNICEF) hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI di seluruh dunia, angka tersebut juga tidak mengalami kenaikan pada tahun 2015, yaitu hanya 40% keberhasilan pemberian ASI di seluruh dunia. Cina yang merupakan salah satu negara dengan jumlah populasi penduduk yang cukup besar di dunia hanya memiliki angka keberhasilan ASI sebesar 28%. Negara lain yaitu Tunisia memberikan kabar buruk dalam waktu satu dekade terakhir, dimana persentase pemberian ASI mengalami penurunan sangat drastis dari 45,6% turun menjadi 6,2%, sedangkan negara-negara yang menduduki posisi 3 angka pemberian ASI terendah dunia menurut data UNICEF antara lain Somalia, Chad, dan Afrika Selatan (BAPPENAS & UNICEF, 2017).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 65,16%. Cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan tertinggi terdapat pada Provinsi Sulawesi Barat sebanyak 80,28%, sedangkan cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan terendah terdapat pada Provinsi Papua Barat sebanyak 20,43%. Sedangkan cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) sebesar 76,08% (Kemenkes RI, 2019).

METODE

Tahap persiapan kegiatan ini dimulai dari pembuatan proposal kegiatan, materi penyuluhan dibuat secara singkat padat dan jelas dengan meminimalkan tulisan dan memberi gambar dalam power point hal tersebut untuk menarik perhatian sehingga memudahkan ibu untuk memahami materi, pembuatan link media dengan *Zoom Meeting*, mengingatkan kembali pada peserta untuk mengikuti acara. Setelah semua peserta lengkap memasuki *Zoom Meeting*, ketua kelompok membuka acara dan dilanjutkan dengan presentasi secara jelas oleh para narasumber serta dilanjutkan demonstrasi teknik perawatan payudara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di rumah masing-masing responden dengan jumlah 47 peserta. Sebelum kegiatan dimulai panitia memberikan soal pre-test dan post test dengan cara memberikan google form yang berisi pertanyaan pengetahuan tentang perawatan payudara pada ibu nifas. Pengetahuan ibu tentang perawatan Payudara sebelum dilakukan penyuluhan yaitu yang pengetahuannya

kurang sebanyak 18 responden (38,3%), yang pengetahuannya cukup sebanyak 10 responden (21,3) dan yang pengetahuannya baik sebanyak 19 orang responden (40,4%).

Pengetahuan ibu tentang perawatan Payudara sebelum dilakukan penyuluhan yaitu yang pengetahuannya kurang sebanyak 2 responden (4,3%), yang pengetahuannya cukup sebanyak 19 responden (40,4) dan yang pengetahuannya baik sebanyak 26 orang responden (55,3%).

Sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan kesehatan perawatan payudara pada ibu nifas diberikan soal pre test dan dari hasil pre test didapatkan hasil paling banyak mayoritas baik sebanyak (40.4%), dan setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu nifas didapatkan hasil post test paling banyak mayoritas baik sebanyak (55.3%). Hasil tersebut terdapat peningkatan karena para peserta telah mendapatkan pemaparan materi yang disampaikan oleh para presentator dan dilakukannya demonstrasi tentang perawatan payudara, sehingga para peserta banyak yang lebih mengetahui tentang langkah-langkah yang dilakukan pada saat melakukan perawatan payudara.

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan perawatan yang dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui. Perawatan puting susu yang lecet dan merawat puting susu agar tetap lemas, tidak keras dan tidak kering (Ade & Marda, 2018).

Merawat payudara baik selama kehamilan maupun setelah bersalin, selain menjaga bentuk payudara juga akan memperlancar keluarnya ASI. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai dengan menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya nyapeng hasil ASI sehingga harus dilakukan sedini mungkin untuk menghindari masalah-masalah pemberian ASI. Namun, ibu nifas masih banyak yang beranggapan perawatan payudara itu tidak penting dan banyak yang mengabaikan pelaksanaan perawatan payudara itu sendiri dan tidak rutin melaksanakannya. Selain itu, dukungan bidan ataupun tenaga kesehatan masih rendah terhadap pelaksanaan perawatan payudara (Ernawati, Siti Nurjanah, 2022).

Masalah-masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui, terutama terdapat pada ibu primipara. Oleh karena itu, ibu menyusui perlu di beri penjelasan tentang pentingnya perawatan payudara, cara menyusui yang benar, dan hal hal lain yang erat hubungannya dengan proses menyusui. Masalah-masalah menyusui yang sering terjadi adalah puting lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi puting, atau bayi enggan menyusu.

KESIMPULAN

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu nifas di dapatkan bahwa peserta memahami pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas. Hal ini dapat mengingatkan bahwa pentingnya perawatan payudara pada ibu nifas nutri untuk kesejahteraan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Ade, A. P., & Marda, S. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara Di Klinik Pratama Niar Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 133–141.



- Ernawati , Siti Nurjanah, D. W. dan E. N. P. (2022). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas Memperlancar Produksi Asi.
- Melyani, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Sikap Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. *Jurnal_Kebidanan*, 7(2), 55–62. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v7i2.62

