



PENYULUHAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DI DESA NYALABU LAOK

Oleh

Atiyetul Jesilah¹, Qurratul A'yun²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Islam Madura

Email: silaatiayatul@gmail.com, qurratulayun@gmail.com

Article History:

Received: 20-11-2024

Revised: 08-12-2024

Accepted: 17-12-2024

Keywords:

Breast Care, Post

Partum Mothers

Abstract: Breast care education in Nyalabu Laok Village aims to increase public awareness about the importance of breast care when breastfeeding. This is because the breast is the only producer of breast milk, which is the staple food for newborn babies, so it must be done as early as possible. Exclusive breastfeeding and the correct breastfeeding process are reliable means for building quality human resources. Apart from that, in the correct breastfeeding process, babies will get good physical, emotional and spiritual development in their lives

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa atau keadaan selama enam minggu atau 40 hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan. Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benar merupakan sarana yang diandalkan untuk membangun SDM yang berkualitas. Selain itu dalam proses menyusui yang benar, bayi akan mendapatkan perkembangan jasmani, emosi dan spiritual yang baik dalam kehidupannya. (Wahyuni et al., 2022)

Melakukan perawatan pada payudara sangat dianjurkan pada masa kehamilan sebelum menyusui, karena payudara adalah pabrik ASI yang menjadi satu satunya sumber pangan bayi baru lahir. Dengan demikian salah satu langkah penting dalam mempersiapkan menyusui yaitu perawatan payudara pada trimester ketiga dan setelah melahirkan. (Rati Pratama et al., 2023)

Masalah yang timbul akibat kurangnya melakukan perawatan payudara adalah turunnya kuantitas ASI. Pengeluaran ASI bergantung kepada dua hormon yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Prolaktin mengganggu kuantitas ASI yang diproduksi, dan oksitosin mengurangi kualitas ASI. Perawatan payudara adalah cara untuk menjaga payudara tetap bersih, membersihkan puting untuk mencegah infeksi, melembutkan dan mengatur posisi bayi agar dapat menyusu dengan benar. Merangsang kelenjar dan hormon Prolaktin dan Oksitosin agar dengan mudah meningkatkan kuantitas ASI dan deteksi dini serta pengobatan kelainan putting. (Nurahmawati et al., 2021)

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara di Desa Nyalabu Laok dilakukan melalui beberapa tahapan :



1. Penyuluhan tatap muka

Kegiatan penyuluhan dilakukan secara tatap muka di Polindes Desa Nyalabuh Laok. Dalam sesi ini, masyarakat diberikan informasi mengenai pentingnya perawatan payudara dan manfaat dilakukannya perawatan payudara.

2. Simulasi Perawatan Payudara

Untuk memperkuat pemahaman, dilakukan simulasi beberapa langkah perawatan payudara. Kegiatan ini bertujuan agar peserta dapat mengetahui cara perawatan payudara yang baik dan benar.

3. Konsultasi Individu

Setelah sesi penyuluhan dan simulasi, masyarakat yang ingin mendapatkan informasi lebih lanjut atau memiliki pertanyaan spesifik terkait perawatan payudara dapat berkonsultasi secara individu. Konsultasi ini bertujuan untuk memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dan memfasilitasi mereka dalam memahami pentingnya Perawatan Payudara untuk melancarkan ASI.

HASIL

Kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara di Desa Nyalabuh Laok dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari masyarakat. Sebanyak 5 peserta. Sebelum penyuluhan, pre-test dilakukan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta tentang perawatan payudara. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 60% peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai perawatan payudara.

Setelah sesi penyuluhan, yang mencakup presentasi dan diskusi interaktif, post-test dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa 80% peserta menjawab pertanyaan dengan benar, mengindikasikan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selain itu, terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta dalam melakukan perawatan payudara.

Simulasi perawatan payudara menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan ini. Peserta diberikan kesempatan untuk mempragakan beberapa langkah perawatan payudara. Kegiatan ini membantu peserta memahami pentingnya perawatan payudara, yang mana 75% peserta merasa lebih siap untuk melakukan perawatan payudara.

Dalam sesi konsultasi individu, peserta yang memiliki pertanyaan spesifik mengenai perawatan payudara juga mendapatkan perhatian khusus dari tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan informasi lebih lanjut dan dukungan yang sesuai dengan kondisi individu. Banyak peserta mengajukan pertanyaan terkait ASI yang tidak keluar dan merasakan nyeri pada payudara, menunjukkan kesadaran yang meningkat akan pentingnya perawatan payudara.

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang perawatan payudara, tetapi juga mendorong masyarakat untuk lebih aktif berpartisipasi dalam menjaga payudara tetap sehat dan ASI lancar. Beberapa peserta menyatakan niat untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan petugas kesehatan.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang pentingnya perawatan payudara dan masalah yang akan terjadi jika tidak melakukan perawatan payudara. Kegiatan ini mendukung upaya pengendalian populasi dan meningkatkan kualitas hidup keluarga di Desa Nyalabuh Laok, sejalan dengan tujuan penyuluhan



perawatan payudara, diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mempertahankan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



KESIMPULAN

Penyuluhan tentang perawatan payudara di Desa Nyalabuh Laok berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perawatan payudara. Pendekatan interaktif melalui presentasi, simulasi, dan konsultasi individu terbukti efektif, dengan 80% peserta berhasil menjawab dengan benar pada post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Simulasi perawatan payudara meningkatkan kepercayaan diri peserta untuk menyusui bayinya, sementara sesi konsultasi memungkinkan peserta mendapatkan informasi sesuai kondisi mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini mendukung peningkatan kualitas hidup keluarga, serta diharapkan kegiatan serupa dapat dilanjutkan untuk memperkuat kesadaran tentang kesehatan payudara.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Selain itu, kami juga mengapresiasi partisipasi aktif kepada segenap masyarakat Desa Nyalabuh Laok yang telah hadir dan berkontribusi dalam program ini. Tanpa dukungan dan keterlibatan kalian, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan baik. Semoga kerjasama ini terus berlanjut untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Nurahmawati, D., Mulazimah, M., Ikawati, Y., Agata, D. D., & Pratika, R. (2021). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Angkatan Darat Di Kota Kediri. *Abdimas: Papua Journal of Community Service*, 3(2), 61–67. <https://doi.org/10.33506/pjcs.v1i2.1416>
- [2] Rati Pratama, E., Fiona Pitaloka, M., Wulandari, M., Annisa, N., Anggun Pratiwi, S., Suhermi, W., Indri, Y., Keperawatan, D., Ilmu Kesehatan, F., & Mohammad Natsir



- Bukittinggi, U. (2023). Perawatan Payudara (Breast Care) Di Ruang Rawat Kebidanan Rumah Sakit Islam Yarsi Bukittinggi. *ALtafani : Jurnal Abdimas*, 1(1), 12–16. <https://journal.umnyarsi.ac.id/index.php/ABDIMAS>
- [3] Wahyuni, F., Lumbantobing, P., Santri P., Y. V., & Pasaribu, S. M. (2022). Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 308–313. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.485>