

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MENGENAI TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA DAN MANFAAT ASI

Erma Retnaningtyas¹, Byba Melda
Suhita², Nely Febriani³, Martiana⁴,
Serianti⁵, Noviyanti⁶, Selviana⁷

^{1),2),3),4),5),6),7)} Institut Ilmu Kesehatan
STRADA Indonesia

Sejarah artikel
Diterima: 01 Oktober 2022
Revised: 18 Oktober 2022
Diterima: 19 Oktober 2022

Email: erma.retna26@gmail.com



Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan penting terhadap tumbuh kembang dan kesehatan bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara bermanfaat untuk melancarkan refleks pengeluaran dan meningkatkan volume ASI. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik perawatan payudara dan manfaat ASI. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dengan leaflet kepada ibu hamil tentang teknik perawatan payudara dan manfaat ASI dengan memberikan pre tes sebelum penyuluhan dan post tes sesudah penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di aula Kelurahan Kampung Dalem Kota Kediri yang diikuti oleh 8 ibu hamil dengan menjalankan protokol kesehatan Covid 19. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 2 ibu hamil (25%) memiliki pengetahuan baik dan setelah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan baik menjadi 6 ibu hamil (75%). Kegiatan penyuluhan selanjutnya difokuskan tentang pentingnya ASI eksklusif untuk tumbuh kembang bayi.

Kata kunci: Teknik Menyusui; Perawatan Payudara Ibu Hamil; Pendidikan Kesehatan

Abstract

Breast Milk is an essential intake containing complete nutrition required for infant growth and health. Its protein is much higher than formula milk. One of the methods to improve breast milk production is Breast care. Breast care is helpful for the reflex of the release and increasing the volume of breast milk. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of pregnant women about breast care techniques and the benefits of breastfeeding. This activity is carried out by providing counseling with leaflets to pregnant women about breast care techniques and the benefits of breastfeeding by providing pre-test before counseling and post-test after counseling. This counseling was carried out in the Village Hall of Kampung Dalem, Kediri City which was followed by 8 pregnant women by carrying out the Covid 19 Health Protocol. The results of the counseling were obtained. Before the counseling was given as many as 2 pregnant women (25%) with good knowledge and after the activity there was an increase to 6 pregnant women (75%) with good knowledge. It is hoped that further counseling will focus on the importance of exclusive breastfeeding for the growth and development of babies.

Keywords: Breastfeeding Techniques; Breast Care for Pregnant Women; Health Education



1. PENDAHULUAN

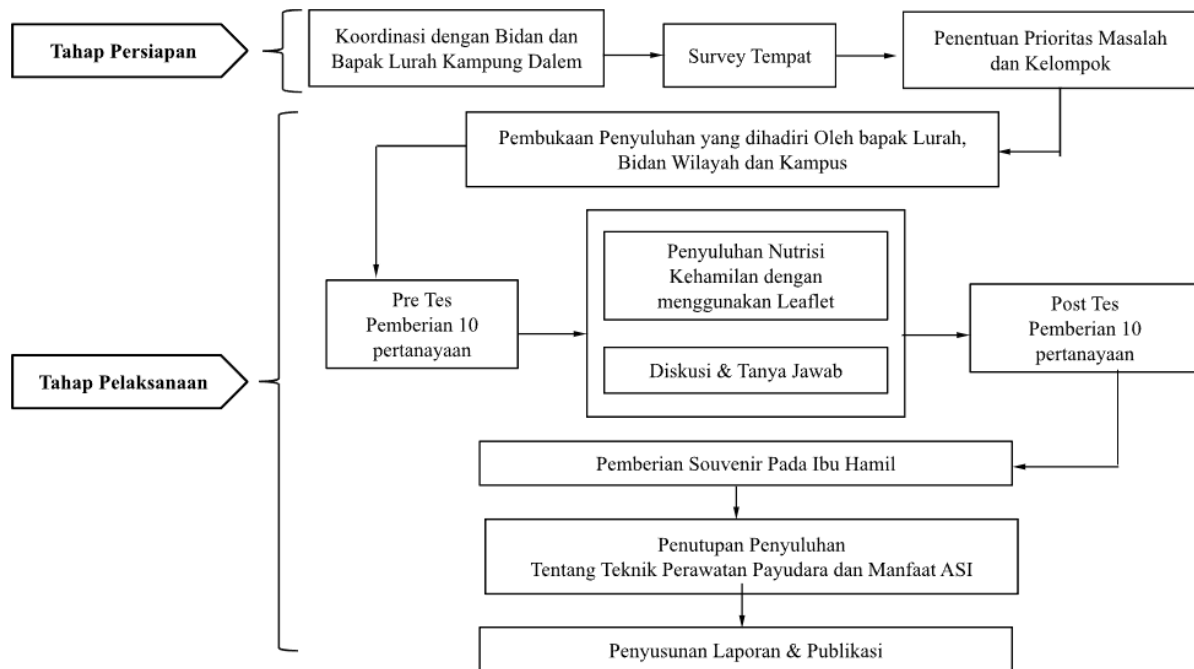
Setiap wanita pasti menginginkan bentuk payudara yang ideal dan menarik, maka tak jarang kita mendengar beberapa wanita memilih untuk tidak menyusui dikarenakan kekhawatiran payudara menjadi kendur. Tak hanya itu keinginan ibu untuk menyusui buah hatinya kerap kali terhambat oleh ketidaknyamanan yang timbul saat proses menyusui, seperti gangguan bayi sulit mengisap ASI, payudara lecet dan lain-lain. Kondisi-kondisi tersebut kerap menyurutkan niat bunda untuk memberikan ASI pada si kecil. Hal itu sangat disayangkan karena ASI merupakan gabungan nutrisi penting dengan proporsi ideal dan bentuk yang paling mudah diserap oleh bayi yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang si kecil. Oleh karena itu disarankan untuk menjaga kesehatan payudara saat menyusui sehingga ibu dapat memberikan ASI pada buah hati tersayang tanpa perlu merasa cemas [1].

Perawatan payudara pada masa kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Perawatan payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Perawatan payudara juga sangat membantu keberhasilan dalam pemberian ASI dini, yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif. Pemeriksaan payudara bertujuan untuk mengetahui lebih dini adanya kelainan, sehingga diharapkan dapat dikoreksi sebelum persalinan [2]. Pengetahuan ibu tentang pentingnya Perawatan Payudara dan pemberian ASI sangat penting untuk kelancaran ASI. Saat ini banyak ibu menyusui yang mengalami puting susu lecet. Puting susu lecet diakibatkan karena jarang dibersihkan dan posisi menyusui yang salah [3].

Pengetahuan atau merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik [4]. Seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan perilaku positif termasuk untuk melakukan perawatan payudara dan manfaat ASI untuk Tumbuh kembang bayi. Dari paparan diatas maka perlu dilakukan penyuluhan dengan judul "Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil" [5].

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 8 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 April 2022 di Kelurahan Kampung Dalam [6]. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet tentang Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat ASI dengan memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan. Proses perencanaan dan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat melalui diagram berikut:



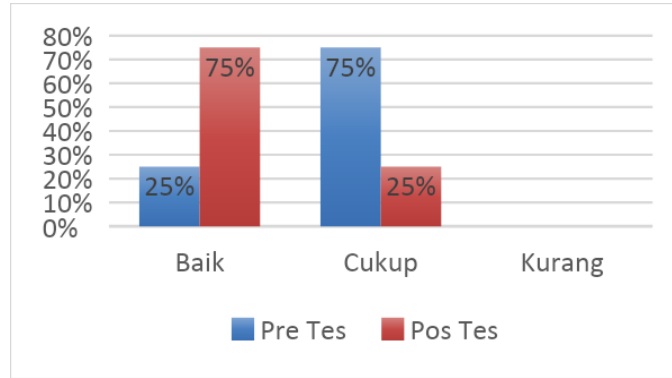
Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemeriksaan kesehatan, konseling dan penyuluhan kesehatan mengenai “Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat ASI”, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang : pengertian perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, manfaat perawatan payudara, pengertian ASI, manfaat ASI, persiapan alat perawatan payudara dengan lengkap dan benar dan melaksanakan cara perawatan payudara dengan benar [7]. Melalui kegiatan ini ibu hamil dapat mengambil keputusan dalam memanfaatkan fasilitas layanan kesehatan di masyarakat khususnya di Kelurahan Kampung Dalem kota Kediri dalam upaya memaksimalkan cakupan ASI eksklusif. Hal tersebut terbukti dari Rekap hasil Kuesioner sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan [8]. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya edukasi teknik perawatan payudara dan manfaat ASI [9].



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Hasil Pre dan Post Tes

Gambar 4. Leaflet Penyuluhan Nutrisi Kehamilan

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias terhadap penyampaian materi yaitu ada 3 ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. **Pertanyaan Pertama** di sampaikan Oleh Ibu Yeni “Kapan perawatan payudara dilakukan?” dan dijawab oleh Mahasiswa Dorti “Perawatan payudara sebaiknya dilakukan pada usia kehamilan Trimester III”. **Pertanyaan ke Dua** di sampaikan oleh ibu Karti “Apa dampak jika tidak melakukan perawatan payudara? Pertanyaan di jawab oleh Mahasiswa Nelly. berbagai dampak yang dapat timbul jika tidak melakukan perawatan payudara misalnya puting susu mendelep, anak susah menyusui, ASI lama keluar, payudara kotor, pembengkakan pada payudara, dan ibu belum siap untuk menyusui. **Pertanyaan ke Tiga** di sampaikan oleh ibu Erika “Berapa lama ASI bisa disimpan?” Pertanyaan di Jawab oleh Dosen Erma Retnaningtyas Suhu atau temperatur ruang yang disarankan dalam penyimpanan ASI sebaiknya berkisar pada 25 derajat Celcius [10]. Dalam suhu tersebut ASI yang baru dipompa dapat digunakan sampai 4 jam. Sementara itu, untuk ASI beku yang disimpan pada suhu ruang sebaiknya digunakan selama 1-2 jam [11]. Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang teknik perawatan payudara dan manfaat ASI namun hasil post tes masih di dapatkan ibu hamil yang pengetahuannya masih cukup yaitu 2 ibu hamil 25% [12]. Ibu hamil masih belum mengetahui tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk tumbuh Kembang bayi. Maka dari itu untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada Pentingnya ASI Eksklusif untuk Pertumbuhan dan Perkembangan bayi [13].

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil yaitu semakin menyadari manfaat perawatan payudara. Perawatan payudara yang teratur dan teknik perawatan yang benar akan membawakan hasil yang sangat memuaskan baik untuk ibu sendiri dan juga bayinya [14]. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan melancarkan produksi ASI dan akan memudahkan bayi dalam mengkonsumsi ASI serta dapat mengurangi resiko luka saat menyusui [15]. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusui, hal ini karena disebabkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang tenggelam atau posisi yang salah [16]. Keberhasilan ibu dalam melakukan perawatan payudara dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang manfaat perawatan payudara yang baik, kepatuhan ibu dalam melakukan perawatan payudara selama kehamilan, dan peran aktif dari tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi baik secara online maupun offline [17]. Maka dari itu upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai Teknik menyusui dan manfaat ASI harus selalu di lakukan secara berkelanjutan [18]. Kegiatan tidak hanya dalam bentuk penyuluhan, namun dapat dilakukan dalam

bentuk kegiatan lain seperti pemeriksaan ibu hamil maupun kelas ibu hamil. Mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil secara periodic dan juga membuka sarana diskusi malelui aplikasi media elektronik [19]. Mengadakan kerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan profesi lain (dokter dan ahli gizi, dll) dalam upaya peningkatan kesehatan secara holistic [20].

4. KESIMPULAN

Penyuluhan pada 8 ibu hamil di lakukan di Kelurahan Kampung dalem Kota Kediri. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 2 ibu hamil (25%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 6 ibu hamil (75%) dengan pengetahuan baik. Kegiatan penyuluhan teknik perawatan payudara dan manfaat ASI terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan ibu hamil bisa menyusui dengan benar dan memberikan ASI Eksklusif. Kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada pentingnya ASI eksklusif untuk tumbuh kembang Bayi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- [2] Sholehah, F. M. A. (2019). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. T DI BPM SURATINI MOJOSONGO SURAKARTA (dengan diagnosa Ketuban Pecah Dini dan Pre-Eklampasia). DIII Kebidanan.
- [3] N. Lutfiani, U. Rahardja, and I. S. P. Manik, "Peran Inkubator Bisnis dalam Membangun Startup pada Perguruan Tinggi," *J. Penelitian Ekon. dan Bisnis*, vol. 5, no. 1, pp. 77–89, 2020, doi: 10.33633/jpeb.v5i1.2727.
- [4] Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 255-263.
- [5] F. Yunanda, S. Lumbanraja, and I. M. Panjaitan, "PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN SENAM HAMIL DI DESA KARANG ANYAR KECAMATAN LANGSA BARO KOTA LANGSA," *MIRACLE J.*, vol. 2, no. 1, pp. 128–137, 2022.
- [6] I. R. Lukman and R. Unaida, "Pelatihan dan Pendampingan Masyarakat melalui Pemanfaatan Limbah Kayu di Desa Ulee Reuleueng Kecamatan Dewantara," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 39–45, 2022.
- [7] Komang Rusmini, P., & Asi, M. (2018). Hubungan Peran Gender Dengan Pengambilan Keputusan Pelayanan Kebidanan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Landono Tahun 2018 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- [8] C. Wulandari, "Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Ponorogo.," *J. Delima Harapan*, vol. 9, no. 8, pp. 101–108, 2018.
- [9] L. Pirmaningsih, T. Bararoh, and K. Kholidiah, "Pelatihan Penyusunan Laporan Keuangan Berbasis Android Si Apik Bagi UMKM Amangtiwi Di Malang," *J. Pengabd. Dharma Laksana*, vol. 5, no. 1, pp. 162–169, 2022.
- [10] Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13-22.
- [11] LUDMILA, I. A. (2018). ASUHAN KEBIDANAN CONTINUITY OF CARE PADA NY M MASA HAMIL SAMPAI DENGAN KELUARGA BERENCANA DI BPM MURYATI SST. Keb SUKOREJO PONOROGO (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- [12] PULUNGAN, R. R. Y. (2021). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN PERAWATAN PAYUDARA PADA PASIEN POST PARTUM DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI.
- [13] Kamal, F., Khaeruloh, A., Ainuriyah, A., Natasha, N. W., & Supriyadi, S. (2022). Optimalisasi Asupan Gizi dan Pola Asuh Dalam Upaya Menurunkan Stunting pada Bayi dan Balita Desa Metenggeng. *Jurnal PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat*, 2(4).
- [14] Emilia, O., & Prabandari, Y. S. (2019). Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi. Ugm Press.
- [15] Juwita, S., Febriani, A., & Yulita, N. (2021). HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 2(2), 38-42.
- [16] Anggeriani, D. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI DI PUSKESMAS PAKUE KECAMATAN PAKUE KABUPATEN KOLAKA UTARA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care*, 6(1).
- [17] Armaya, R. (2018). Kepatuhan ibu hamil dalam melakukan kunjungan antenatal care dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(01), 43-50.
- [18] Nuzula, F., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Membangun Kesadaran dalam Mendukung

- Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 89-102.
- [19] B. A. P. Akbar, I. M. Magfuri, and D. Apriliasari, "Pelatihan Kewirausahaan di Kampung Literasi Berdaya Saing Menuju Revolusi Industri 4.0," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 36–42, 2021.
- [20] Retnaningtyas, E., Siwi, R. P. Y., Wulandari, A., Fauzianty, R., Muflikah, L., Putri, A., ... & Wahyuni, S. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Mengenai Anemia Kehamilan. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 14-18.