



**Edukasi Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dan Menyusui di Desa Bengle Kecamatan Talang**

*Education of Breastcare Fore Postpartum and Breastfeeding Mothers in Bengle Village, Talang District*

**Adrestia Rifki Naharani<sup>1</sup>, Rina Febri Wahyuningsih<sup>2</sup>**

Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi

Email: afkiazhara12@gmail.com

---

**Article History:**

Received: 19 July 2023

Revised: 20 August 2023

Accepted: 29 September 2023

**Keywords:**

Breastcare, Postpartum  
Mother, Breastfeeding  
Mothers, ASI

**Abstract:**

Post partum and lactating mothers need to do breastcare to maintain the health of their breast and can increase and expedite milk production. This breastcare begins on the first or second day after give birth to baby. Breastcare is useful for smoothing the effect of removing milk and this method can also increase the volume of breast milk effectively. In addition, the breast milk due to blockage of milk production and this can be prevented by breastfeeding mothers complain that after giving birth the milk does not come out smoothly or the baby does not want to breastfeed. The community service was carried out on May 15, 2023 in Bengle Village, Talang District, Tegal Regency with 13 postpartum mothers participating. The method used in this activity is health education by demonstrating using a phantom. The result of the service is that postpartum and breastfeeding mothers understand and know about breastcare during the postpartum period in order to increase milk production.

---

**Abstrak**

Pada ibu nifas dan menyusui 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. Perawatan payudara bermanfaat melancarkan efek pengeluaran ASI dan cara ini juga dapat mengaktifkan peningkatan volume ASI. Selain itu, payudara juga dapat mengalami bendungan ASI akibat tersumbatnya pengeluaran ASI dan hal ini dapat dicegah dengan perawatan payudara. Banyak ibu nifas dan menyusui mengeluhkan setelah melahirkan ASI keluar tidak lancar atau bayi tidak mau menyusu. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023 di Desa Bengle

Kecamatan Talang Kabupaten Tegal dengan diikuti sebanyak 13 ibu nifas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan dengan melakukan demonstrasi menggunakan phantom. Hasil dari pengabdian adalah ibu nifas dan menyusui sudah memahami dan mengetahui tentang perawatan payudara pada masa nifas guna meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci :Perawatan payudara, Ibu Nifas, Ibu Menyusui, ASI

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan terbaik bagi bayi sebagai sumber nutrisi yang paling sesuai dan memiliki komposisi gizi yang paling lengkap yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI yang diproduksi secara alami memiliki kandungan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang bayi, seperti vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak. Komposisinya pun lebih mudah dicerna dibanding susu formula. Oleh karena itu, ASI dapat dikatakan sebagai makanan utama bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya (Profil Kesehatan Jateng 2020).

ASI mengandung enzim yang dapat membantu pertumbuhan otak, pembentukan tulang serta mencegah penyakit dan infeksi pada bayi. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 tentang Pemberian ASI Secara eksklusif di Indonesia menetapkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dianjurkan dilanjutkan sampai dengan anak berusia 2 tahun atau lebih dengan pemberian makanan tambahan yang sesuai. Selain itu, melanjutkan pemberian ASI setelah anak berusia lebih dari 6 bulan juga dapat membantu anak mencerna makanan padat pertama mereka (Profil Kesehatan Jateng 2020).

Di Indonesia saat ini mengalami banyak masalah salah satunya adalah masalah gizi yang terjadi pada bayi dan anak. Kerawanan gizi pada bayi cenderung disebabkan karena faktor makanan yang kurang, dan juga karena kurangnya asupan ASI yang banyak diganti dengan susu botol dengan jumlah yang tidak memenuhi kebutuhan. Kurangnya produksi ASI menjadi salah satu penyebab orangtua memutuskan untuk memberikan susu formula untuk bayinya. Telah ditegaskan oleh UNICEF bahwa bayi yang diberikan susu formula kemungkinan memiliki mortalitas dan morbiditas pada bulan pertama kelahiran mereka, kemungkinan juga bayi yang diberikan susu formula dapat memiliki angka kematian 25 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang menyusui secara eksklusif pada ibunya (Widiastini dkk, 2021).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam pemberian ASI yaitu adanya pembengkakan payudara akibat dari ASI yang tidak dikeluarkan dengan baik sehingga terjadi penumpukan ASI dan atau karena tidak adanya hisapan dari bayi kepada puting ibunya atau daya hisap bayi yang kurang atau lemah. Hal ini dapat mengakibatkan penumpukan ASI yang terjadi pembengkakan dan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu karena rasa nyeri. (Aeni, 2017).

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) mengemukakan bahwa adanya beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI dan cara menyusui, serta kurangnya pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari petugas kesehatan, perilaku pada ibu bekerja yang tidak memberikan ASI Eksklusif



(Kemenkes, 2019)

Pada masa menyusui ini tentu saja ada hambatan yang terjadi pada ibu nifas salah satunya adalah karena produksi ASI yang tidak cukup sehingga ibu akan memberikan susu formula kepada bayinya. Produksi ASI yang tidak cukup disebabkan oleh minimnya perawatan payudara yang dilakukan ibu nifas dan menyusui. Pada ibu nifas dan menyusui 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 ( Elza, 2022).

Melakukan perawatan payudara bertujuan melancarkan sirkulasi darah sehingga mencegah terhambatnya proses pengeluaran ASI. Proses pengeluaran ASI ini juga dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormone oksitosin yang berpengaruh dalam pengeluaran ASI.(Pamuji, 2020). Perawatan payudara bermanfaat melancarkan efek pengeluaran ASI dan cara ini juga dapat mengefektifkan peningkatan volume ASI. Selain itu, payudara juga dapat mengalami bendungan ASI akibat tersumbatnya pengeluaran ASI dan hal ini dapat dicegah dengan perawatan payudara. Banyak ibu nifas dan menyusui mengeluhkan setelah melahirkan ASI keluar tidak lancar atau bayi tidak mau menyusui. Ibu nifas dan menyusui tidak melakukan perawatan payudara pada masa nifas dan menyusui karena berbagai alasan seperti kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara serta malas melakukan kegiatan perawatan payudara (Elza, 2022)

Salah satu cara mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan pemberian edukasi dan pengarahan tentang perawatan payudara dengan melakukan penyuluhan pada ibu nifas dan menyusui yang disertai dengan demonstrasi tentang cara perawatan payudara yang benar serta mempraktikkan tentang perawatan payudara pada saat kunjungan nifas.

Berdasarkan data yang didapatkan dari puskesmas Kaladawa di desa Bengle ada sejumlah 16 ibu nifas dan menyusui dan memiliki pengetahuan yang kurang tentang perawatan payudara dan 5 ibu sudah memberikan susu formula kepada bayi karena menganggap ASI nya sedikit dan tidak cukup untuk nutrisi bayinya. Sehingga penting bagi ibu nifas dan menyusui untuk mengetahui dan melakukan perawatan payudara agar meningkatkan produksi ASI dan mendukung pemberian ASI Eksklusif. Perlu adanya kerjasama dari perguruan tinggi melalui kegiatan pengabdian masyarakat guna mengatasi permasalahan yang ada di Desa Bengle. Dari beberapa penjelasan diatas, Solusi untuk mengatasi permasalahan di Desa Bengle maka perlu dilakukan pemberian edukasi tentang perawatan payudara pada ibu nifas dan menyusui. Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat bermanfaat bagi ibu nifas dan menyusui yang ada di Desa Bengle.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa bentuk kegiatan, Dimulai dari tahap persiapan berupa analisis situasi/masalah, dilengkapi dengan pencarian data terkait masalah dan pengumpulan data lokasi kegiatan abdimas dan pengurusan perizinan lokasi kegiatan. Pada tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan

dengan memberikan edukasi perawatan payudara serta memberikan leaflet kepada ibu nifas dan menyusui. Kegiatan ini dilakukan dengan mendemokan cara perawatan payudara dengan menggunakan phantom Selama 15 menit. Kemudian tahap selanjutnya dilakukan evaluasi apakah ibu sudah memahami tentang perawatan payudara dengan mendemokan ulang bagaimana cara perawatan payudara. Edukasi ini dilakukan kurang lebih 30- 45 menit untuk setiap ibu nifas dan menyusui. Kegiatan ini dilakukan dengan cara berkunjung kerumah ibu nifas karena masih banyak ibu nifas yang masih menganut budaya tidak boleh keluar rumah sebelum 40 hari. Dan Tahap selanjutnya adalah pelaporan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023 di Desa Bengle. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan door to door atau mendatangi ibu nifas secara langsung dirumah masing-masing dikarekan masyarakat masih mengikuti adat istiadat setempat bahwa ibu nifas tidak boleh keluar rumah dan beberapa ibu tidak ada yang membantu menjaga bayinya jika ditinggal untuk keluar. Materi yang diberikan pada edukasi ini adalah tentang cara perawatan payudara seperti pada tabel 1.

Tabel 1 Materi Edukasi Perawatan Payudara pada Ibu Nifas

No	Materi edukasi
1.	Cara Membersihkan Payudara dan Puting
2.	Cara Pemijatan Payudara
3	Cara mengompres Payudara

Pada ibu nifas sering mengalami keluhan terutama berhubungan dengan masalah payudara pada masa latasi atau menyusui. Keluhan tersebut diantaranya ASI yang keluar tidak lancar sehingga berpengaruh pada saat proses menyusui. Hal ini dapat disebabkan karena pengetahuan ibu nifas masih kurang dalam perawatan payudara. Apabila perawatan payudara ini tidak dilakukan maka dapat timbul keluhan yang lain yaitu bendungan ASI, mastitis sampai pada infeksi payudara. Perawatan payudara setelah melahirkan atau dalam masa nifas bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah dihisap oleh bayi kapan pun yang diinginkan dan melalui pemijatan pemijatan yang dilakukan pada payudara akan merangsang produksi ASI. (Saryono & Pramitasari,2014)

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bengle diikuti oleh 13 ibu nifas. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan pemberian Edukasi tentang perawatan payudara dengan cara demonstrasi menggunakan phantom kemudian meminta ibu mencoba mempraktikan langsung pada payudara. Ibu nifas mengikuti dan mendengarkan dengan antusias serta mau mencoba melakukan secara langsung pada payudara terutama pemijatan-pemijatan yang dilakukan dalam perawatan payudara. Jika ada gerakan yang kurang pas dapat langsung di evaluasi sehingga ibu nifas dapat memahami tentang bagaimana perawatan payudara yang baik dan benar.

Dengan adanya edukasi perawatan payudara ini, ibu nifas dapat mengetahui bahwa dalam proses laktasi harus memperhatikan tentang perawatan payudara agar menjaga kebersihan



payudara pada saat menyusui dan juga merangsang kelancara peroduksi ASI dengan pemijatan sehingga tidak terjadi bendungan ASI dalam proses mayusui dan proses menyusui dapat berlangsung dengan aman dan nyaman. Menurut Effendy (2011) pemberian pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan bertujuan berubahnya perilaku kearah yang positif, terjadinya peningkatan pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktik (*practice*) masyarakat sebagai perilaku sehat dan bertanggung jawab sehingga diharapkan dengan pemberian edukasi ini ibu nifas dapat menerapkan perawatan payudara dalam proses menyusui.

Pemberian edukasi ini juga merupakan sebuah upaya dalam promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu nifas terhadap perawatan payudara pada masa menyusui atau laktasi agar proses menyusui dapat berlangsung dengan lancer, aman dan nyaman dan dapat tercapai target pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan.



## KESIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi perawatan payudara pada ibu nifas dan menyusui sehingga ibu nifas mengetahui, memahami, dan mau melaksanakan perawatan payudara yang benar dalam proses menyusui agar berlangsung dengan aman dan nyaman

## DAFTAR REFERENSI

1. Aeni,dkk (2022).,Pengaruh Teknik Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas.,Community of Publishing in Nursing Volume 10
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil Kesehatan Jawa Tengah
3. Elizabeth,dkk (2017). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru
4. Elza, dkk (2022), Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi ASI.,Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Vol 9
5. Laily,dkk (2011). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika
6. Roesli, Utami. (2011). *ASI Eksklusif*. Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara
7. Pamuji,S.E (2020). *Hypnolactation meningkatkan keberhasilan laktasi dan pemberian ASI eksklusif*. Magelang: Rumah Cinta
8. Pamuji,S.E(2020). *Ibu nifas dan menyusui* Yogyakarta: Ilmu Penerbit
9. Utami,dkk, Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.
10. Widiastini,dkk (2021), Efektivitas Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dalam Melancarkan Produksi ASI., Efektifitas Perawatan Payudara pada Ibu Nifas Dalam melancarkan Produksi ASI