

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PENYULUHAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK AKADEMI KEBIDANAN PANCA BHAKTI PONTIANAK TAHUN 2018

Alexander^a, Margareta Ita^b

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi : akbidpbpontianak@gmail.com

Abstrak

Perawatan payudara adalah perawatan setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Tujuan dilakukan penyuluhan kesehatan pada ibu hamil Trimester III tentang perawatan payudara ini adalah agar ibu hamil mengetahui tentang perawatan payudara pada ibu menyusui yang benar dan dapat mempraktekannya di rumah. Metode yang dilakukan adalah dengan metode penyuluhan dan mempraktekan cara melakukan perawatan payudara pada ibu. Pada tanggal 30 januari 2018 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di Klini AKBID Panca Bhakti Pontianak, setelah ibu hamil datang kemudian di laksanakan peningkatan pengetahuan tentang Perawatan Payudara Pada ibu hamil terlebih dahulu. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Jumlah peserta yang datang sebanyak 25 orang, yang terdiri dari ibu hamil trimester III. Ibu hamil kemudian diminta untuk menandatangani daftar hadir. Hasil, setelah mendapatkan penyuluhan warga sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Kesimpulan, kegiatan penyuluhan kesehatan pada ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara memberikan dampak positif pada warga khususnya ibu hamil Trimester III.

Kata Kunci : Perawatan Payudara, Ibu Hamil Trimester III, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI (Sitti Saleha, 2009). Perawatan payudara adalah perawatan setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. (Suririnah, 2007).

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Tujuan perawatan payudara yaitu memelihara hygiene payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu. Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi.

Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik. Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi. Perawatan payudara juga dapat melancarkan aliran ASI, mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya (Depkes RI, 2006).

Perawatan payudara pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan, dan dilakukan minimal dua kali dalam sehari. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan perawatan payudara adalah potong kuku tangan sependek mungkin, serta kikir agar halus dan tidak melukai payudara, cuci bersih tangan dan terutama jari tangan, lakukan pada suasana santai, misalnya pada waktu mandi sore atau sebelum tidur.

Pengurutan harus dikerjakan secara sistematis dan teratur minimal dua kali dalam sehari, memperhatikan makanan dengan menu seimbang, memperhatikan kebersihan sehari-hari, memakai pakaian dalam yang bersih dan bentuknya yang menyokong payudara, menghindari rokok dan minuman beralkohol, istirahat yang cukup dan tenang pikiran (Suririnah, 2007).

Alat yang digunakan dalam perawatan payudara adalah minyak kelapa atau baby oil, handuk kering, wash lap, baskom, air hangat,

air dingin, dan wadah.

Teknik perawatan payudara adalah tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama \pm 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara, Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan. Pengurutan diteruskan kebawah, kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali. Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan, lakukan dua kali gerakan pada tiap payudara. Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan tahap yang sama pada kedua payudara. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali. Selesai pengurutan, payudara disiram dengan air hangat dan dingin bergantian selama \pm 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang (Sitti Saleha, 2009).

Faktor yang mendukung perawatan payudara yaitu menjaga payudara agar tetap kering dan senam payudara. Manfaat senam payudara adalah menjaga otot dada sebagai penyangga, agar tetap kencang, juga untuk mencegah payudara turun atau kendur sebelum waktunya. Manfaat aerobik, seperti berjalan, jogging atau naik sepeda dapat membantu mendapatkan postur tubuh yang baik, sekaligus memperbaiki penampilan payudara. Senam lainnya adalah mendayung, berenang, dan latihan aerobik yang menggunakan alat – alat pemberat tangan serta beberapa gerakan yoga. Senam ringan ini tidak menjamin perubahan bentuk dan ukuran payudara. Namun dengan melakukan senam tersebut otot – otot dada akan menguat dan tampilan payudara akan lebih padat dan indah.

Langkah – langkah yang dapat dilakukan pada senam payudara yaitu:

1. Pertemukan telapak tangan didepan belahan payudara,
2. Berdiri dengan tegak dan lakukan

- gerakan saling menekan,
3. Tahan selama 5 detik, rileks dan ulangi gerakan tersebut 10 kali. Lengan bawah saling menggenggam. Cengkeram lengan bawah tangan dengan telapak tangan kiri, dan lengan bawah kiri dengan telapak tangan kanan, dengan posisi siku sebatas bahu.,
 4. Tarik – tarik kedua arah (kedalam dan keluar), jangan sampai terlepas ulangi gerakan tersebut 10 kali. Pertemuan jari – jari kedua tangan anda di bawah dagu dan tekuk keduanya dengan posisi saling mengunci, kemudian tariklah. Tahan selama 5 detik ulangi gerakan ini 10 kali.
 5. Memijat payudara, usap payudara, dimulai dengan payudara kanan, dengan gerakan ke atas, menggunakan kedua telapak tangan. Dengan sapuan telapak tangan, bentuk payudara agar menjulang dengan cara mengusap-usap dari segala arah menuju ketengah (puting susu), kumpulkan daging payudara kearah tengah, dengan mencubitnya.
 6. Pemilihan bra meliputi Size atau ukuran, kawat, dan cup. Perawatan bra dapat dilakukan sendiri dan caranya pun juga sederhana. Rendam bra dalam air sabun, cuci bra dengan sabun cuci air, hindari menggunakan mesin cuci karena dapat merusak bentuk bra. Apabila menghendaki mencuci dengan mesin, maka gunakan mesin yang dapat di set hand wash. Setelah dicuci langsung dijemur, hindari pengeringan menggunakan mesin apalagi di peras, biarkan air menetes dari bra dengan sendirinya saat digantung.

Apabila puting susu lecet, untuk mencegah rasa sakit, bersihkan puting susu dengan air hangat ketika sedang mandi dan jangan menggunakan sabun, karena sabun bisa membuat puting susu kering dan iritasi.

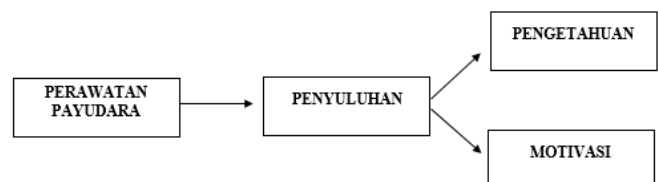
Sebelum menyusui, pijat payudara dengan lembut, mulailah dari luar kemudian perlahan-lahan bergerak ke arah puting susu dan lebih berhati-hatilah pada area yang mengeras. Menyusui sesering mungkin dan selama mungkin. Lanjutkan dengan mengeluarkan air susu dari payudara itu

setiap kali selesai menyusui jika bayi belum benar-benar mengabsorpsi isi payudara yang sakit tersebut. Kompres dengan menggunakan handuk hangat pada payudara yang sakit beberapa kali dalam sehari.

Menyusui secara rutin sesuai dengan kebutuhan bisa membantu mengurangi pengerasan, tetapi jika bayi sudah menyusui dengan baik, ibu mungkin harus melakukan sesuatu untuk mengurangi tekanan pada payudara. Sebagai contoh, merendam kain dalam air hangat dan kemudian ditempelkan pada payudara atau mandi dengan air hangat sebelum menyusui bayi. Untuk pengerasan yang parah, gunakan kompres dingin atau es kemasan ketika sedang tidak menyusui untuk mengurangi rasa tidak nyaman dan mengurangi pembengkakan.

Dampak tidak melakukan perawatan payudara yaitu ASI tidak lancer, puting susu tidak menonjol, sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, Muncul bendungan payudara, mastitis, dan lain-lain (Saryono dan Pramitasari,R.D, 2009).

METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah metode penyuluhan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil Trimester III selama 60 menit dan mempraktekan cara melakukan perawatan payudara pada ibu.

Tujuan dilakukan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara ini adalah agar ibu hamil mengetahui tentang perawatan payudara pada ibu menyusui yang benar dan dapat melakukannya di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Sebelum melakukan penyuluhan maka ketua tim akan mengajukan proposal terlebih dahulu ke institusi yang kemudian dilanjutkan dengan meminta ijin ke lahan tempat melakukan pengabdian kepada masyarakat
2. Setelah proposal disetujui tim akan mengatur jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan berdiskusi terlebih dahulu dengan bagian Klinik Akbid Panca Bhakti Pontianak
3. Setelah ditentukan harinya maka warga dikumpulkan di tempat yang telah disepakati bersama
4. Pada tanggal 30 januari 2018 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di Klinik AKBID Panca Bhakti Pontianak, setelah ibu hamil datang kemudian di laksanakan peningkatan pengetahuan tentang Perawatan Payudara Pada ibu hamil terlebih dahulu. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Jumlah peserta yang datang sebanyak 25 orang, yang terdiri dari ibu hamil trimester III. Ibu hamil kemudian diminta untuk menandatangani daftar hadir.

B. PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan penyuluhan warga sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan warga tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari warga dan akan berusaha mewujudkan harapan ibu hamil. Terutama untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

KESIMPULAN

Setelah selesai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan dilakukan evaluasi kegiatan, maka dibuat suatu simpulan yaitu, kegiatan penyuluhan kesehatan pada ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara memberikan dampak positif pada warga sekitarnya dengan manfaat dan tujuan memelihara hygiene payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu.

REFERENSI

- Alimul, Aziz. 2003. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta :: Salemba Medika.
- BKKBN. 2005. Pelayanan Kontrasepsi dan Pemberian ASI. From: <http://www.BKKBN.com.id> (diakses february 2011)
- Depkes RI. 2005. Perawatan Payudara. From: <http://www.depkesRI.co.id> (diakses february 2011)
- Saleha, sitti. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Saryono dyah pramitasari poischa. (2009). Perawatan payudara. Jogjakarta:mitra cendikia.
- Sobur. 2009. Psikologi Umum. Bandung : Pustaka Setia
- Sayuti. 2007. Motivasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Suririnah. 2007. ASI Menyelamatkan Jiwa Bayi. From: <http://www.kompas.com> (diakses february 20110)