

**HEALTH EDUCATION ABOUT THE IMPORTANCE OF BREAST CARE TO
INCREASE BREAST MILK PRODUCTION AS PREPARATION FOR
BREASTFEEDING PERIOD IN PREGNANT WOMEN**

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA PERAWATAN
PAYUDARA UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI SEBAGAI PERSIAPAN
MASA MENYUSUI PADA IBU HAMIL**

Yulinda Laska¹⁾, Risma Ikha Paramitha²⁾

STIKES Awal Bros Batam

e-mail: yulinda2laska@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy, many pregnant women, especially primigravida, do not know the importance of breast care in preparation for breastfeeding, causing pregnant women to experience problems with their breasts and milk production during breastfeeding. This can happen because mothers are lazy or mothers who do not know the benefits of breast care during pregnancy. Breast care in pregnant women aims to increase milk production during breastfeeding. Community service activities that have been carried out are in the form of health counseling by providing materials related to breast care for pregnant women as a form of preparation for breastfeeding so that milk production can increase. The targets in this activity are pregnant women and postpartum mothers, midwifery students, especially midwifery students at STIKes Awal Bros Batam, health workers, especially midwives. Community service activities carried out by providing materials with the theme "The Importance of Breast Care in Pregnant Women" online through Zoom Cloud Meetings. This community service activity has been carried out on July 7, 2020. The benefits obtained from this community service activity include, among others, that participants gain knowledge about the importance of breast care for pregnant women. With this, the participants can use their knowledge of breast care as a skill that can be used for themselves and others.

Keywords: *breast care, pregnancy women, breast milk production*

ABSTRAK

Pada masa kehamilan banyak ibu hamil terutama primigravida yang tidak mengetahui pentingnya perawatan payudara sebagai persiapan untuk masa menyusui sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami masalah pada payudaranya dan produksi ASI pada saat menyusui. Hal ini dapat terjadi karena ibu yang malas ataupun ibu yang belum mengetahui manfaat perawatan payudara pada saat masa kehamilan. Perawatan payudara pada ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada masa menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berupa penyuluhan kesehatan dengan pemberian materi terkait perawatan payudara pada ibu hamil sebagai bentuk persiapan untuk masa menyusui agar produksi ASI mengalami peningkatan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu nifas, mahasiswi prodi kebidanan khususnya

mahasiswi prodi kebidanan STIKes Awal Bros Batam, tenaga kesehatan terutama bidan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan cara pemberian materi dengan tema "Pentingnya Perawatan Payudara pada Ibu Hamil" secara daring melalui *Zoom Cloud Meeting*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 7 bulan Juli 2020. Manfaat yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain yaitu para peserta memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya perawatan payudara pada ibu hamil. Dengan itu para peserta dapat menggunakan pengetahuan cara perawatan payudara yang dimiliki sebagai salah satu keterampilan yang dapat dimanfaatkan untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

Kata Kunci : perawatan payudara, ibu hamil, produksi ASI

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, tidak sedikit ibu hamil yang mengabaikan perawatan payudaranya. Bisa jadi karena malas atau karena belum mengetahui manfaatnya. Padahal, perawatan payudara selama hamil memiliki fungsi yang penting dalam hal kelancaran air susu kelak setelah melahirkan. Bahkan, dengan perawatan yang benar, bentuk payudara juga akan tetap baik selama menyusui kelak. Pada masa kehamilan, payudara akan mengalami perubahan, antara lain terasa lebih kencang, lebih besar, dan lebih penuh. Perubahan yang terjadi tersebut menunjukkan adanya perkembangan dan pertumbuhan jaringan kelenjar pada payudara, di mana pembuluh-pembuluh darah bekerja secara lebih aktif untuk menyiapkan kelenjar-kelenjar yang ada pada payudara, agar nantinya bisa memproduksi (Silalahi, 2020).

Perawatan payudara merupakan suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahkan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui (Meihartati, 2016).

Berpijak dari penjelasan analisis situasi, maka dapat dijabarkan permasalahan prioritas mitra yang selama ini dialami. Permasalahan mitra mencakup hal-hal berikut ini: 1) banyak ibu hamil primigravida yang tidak mengetahui pentingnya merawat payudara pada saat kehamilan, 2) tidak sedikit ibu hamil yang mengalami permasalahan pada payudara karena tidak merawat payudaranya.

Berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh mitra, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memberikan beberapa solusi. Solusi yang diberikan berupa penyuluhan yang dilakukan dengan pemberian materi. Pemberian materi dilakukan dengan penjelasan materi terkait dengan perawatan payudara pada ibu hamil dan cara melakukannya yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Selain itu, penyuluhan dilakukan secara gratis atau tidak dipungut biaya. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar peserta lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti penyuluhan yang diadakan.

Pemberian materi dilakukan oleh para pengabdian yang berkompeten dengan bidang yang berkaitan dengan persoalan mitra. Solusi yang diberikan diharapkan memberikan hasil berikut: 1) Para peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang perawatan payudara pada ibu hamil. Pada tahap ini, diharapkan para peserta mendapatkan pengetahuan mengenai pengertian perawatan

payudara, tujuan perawatan payudara, dan cara melakukan perawatan payudara, 2) Para peserta mampu menggunakan pengetahuan tentang cara perawatan payudara yang dimiliki sebagai salah satu keterampilan yang dapat dimanfaatkan dalam untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan pemberian materi terkait dengan perawatan payudara. Metode presentasi digunakan untuk menjelaskan konsep perawatan payudara. Diskusi dan tanya jawab menjadi metode tukar pikiran dan informasi bagi para peserta mengenai hal yang dipelajari selama penyuluhan.

Mitra pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan 5-6 bulan, mahasiswi kebidanan terutama mahasiswi kebidanan STIKes Awal Bros Batam, tenaga kesehatan terutama bidan, dan juga forum diskusi Ruang Diskusi yang berkontribusi dalam memberikan wadah untuk meningkatkan penerima sasaran penyuluhan sesuai dengan target penyuluhan. Mitra akan diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengertian perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, dan cara melakukan perawatan payudara. Setiap metode yang digunakan oleh tim pengabdian, para mitra akan mengikuti seluruh prosedur hingga para mitra memiliki pemahaman yang baik mengenai perawatan payudara saat kehamilan.



Gambar 1. Prosedur Kerja Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil yang dilakukan secara daring melalui *Zoom Cloud Meeting* secara umum berjalan dengan lancar. Ketua pelaksana, anggota pelaksana, dan dosen pendamping mempersiapkan kegiatan dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan merupakan ibu hamil dan ibu nifas, mahasiswi prodi kebidanan khususnya mahasiswi prodi kebidanan STIKes Awal Bros Batam, tenaga kesehatan terutama bidan.

Kegiatan penyuluhan dimulai ketika pembawa acara membuka acara dan membacakan susunan acara. Kemudian dilanjutkan moderator memimpin berjalannya penyampaian materi dan sesi tanya jawab. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 45 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 5 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta. Setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan dokumentasi foto bersama antara pemateri, moderator, pembawa acara, dan para peserta penyuluhan.

Perawatan payudara pada saat hamil bertujuan untuk mempersiapkan ASI saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusukan bayinya dengan baik serta mengetahui fungsi dan manfaat payudara pada saat hamil. Ibu hamil yang telah dilatih dan diintervensi terbukti siap memberikan ASI eksklusif melalui perawatan payudara (Fitriani & Syahputri, 2019).

Berdasarkan hasil penyuluhan, sampai saat ini sudah 100 persen peserta penyuluhan yang sudah bisa memahami tentang pengertian perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, dan langkah perawatan payudara. Sebagaimana yang diungkapkan oleh salah satu penelitian dimana pengetahuan ibu hamil cenderung meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait dengan perawatan payudara. Pendidikan kesehatan mampu memberikan ibu hamil pengetahuan yang lebih terkait kesehatan (Nurriszka & Wenny, 2020).



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil pengabdian dan pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat penyuluhan kesehatan perawatan payudara pada ibu hamil telah berjalan dengan optimal yang dibuktikan dengan adanya antusiasme peserta penyuluhan dalam mengikuti kegiatan tersebut sejak awal sampai dengan berakhirnya kegiatan. Kendatipun dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan lancar, namun masih

juga ditemukan kendala berupa keterbatasan waktu pada saat sesi tanya jawab. Mengatasi hal tersebut, tim pengabdian meminta peserta yang belum terjawab pertanyaannya untuk menghubungi pemateri untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaannya sehingga sesi tanya jawab menjadi lebih maksimal.

SARAN

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan diharapkan para tenaga kesehatan lebih giat dalam pemberian informasi dan edukasi terkait pentingnya perawatan payudara pada ibu hamil sebagai bentuk persiapan pada masa menyusui agar produksi ASI meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bentuk kerjasama antara Program Studi D-III Kebidanan STIKes Awal Bros Batam bersama Ruang Diskusi dan ibu hamil usia kehamilan 5 atau 6 bulan, mahasiswi kebidanan terutama mahasiswi prodi D-III Kebidanan STIKes Awal Bros Batam, dan tenaga kesehatan terutama bidan. Tim pengabdian berterimakasih kepada para peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, F., & Syahputri, V. N. (2019). Strategi Kesiapan Pemberian Asi Eksklusif Melalui Breast Care Pada Ibu Primigravida. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 5(2), 52–60. <https://doi.org/10.35308/j-kesmas.v5i2.1152>
- Meihartati, T. (2016). *Hubungan Antara Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Poskesdes Sumber baru Kecamatan Angsana Kabupaten Tanah Bumbu.* kebidanan; STIKes Darul Azhar Batulicin. <https://idr.uin-antasari.ac.id/6818/>
- Nurrizka, R. H., & Wenny, D. M. (2020). Efektivitas Pelatihan dengan Media Phantom dalam Meningkatkan Pengetahuan Perawatan Payudara dan Asi Eksklusif pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 99–103. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.83>
- Silalahi, M. M. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Kehamilan di Klinik Niar Patumbak Tahun 2019. *Poltekes Kemenkes Medan*, 12.