



PENYULUHAN TENTANG PENTING PERAWATAN PAYUDARA DI PMB SONIA

Rama Agustina¹, Deby Utami Siska Ariani²
STIK Bina Husada Palembang



***Corresponding author**

Rama Agustina
Email : agustinarama@gmail.com
HP: +62 812-6046-6855

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Perawatan;
Payudara;
PMB;

Keywords:

Extension;
Maintenance;
Breast;
PMB;

ABSTRAK

Perawatan Payudara adalah untuk memperlancar peredaran darah dan mencegah penyumbatan pada saluran susu sehingga memperlancar ASI dengan cara menjaga kebersihan dan menghindari puting susu yang lecet dan infeksi payudara. Salah satu perubahan fisik dalam masa nifas adalah laktasi. Terhambatnya pengeluaran ASI dipengaruhi salah satunya oleh karena pengeluaran hormon *oksitosin* yang tidak lancar, sehingga dapat menjadi pemicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang berakibat pada rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada masa nifas. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang pentingnya perawatan payudara meningkat sebanyak 70%. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan dan praktiknya. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pentingnya perawatan payudara maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk ibu – ibu menyusui dalam mengatasi payudara bengkak. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dan semua pihak yang terkait agar lebih meningkatkan upaya pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan.

ABSTRACT

Breast care is to improve blood circulation and prevent blockages in the milk ducts so that breast milk flows smoothly by maintaining cleanliness and avoiding sore nipples and breast infections. One of the physical changes during the postpartum period is lactation. The inhibition of breast milk production is influenced by one of them because the release of the hormone oxytocin is not smooth, so it can trigger breast engorgement which results in discomfort experienced by the mother during the postpartum period. Based on the evaluation results given through the post-test, it was found that the knowledge of the counseling participants about the importance of breast



care increased by 70%. In this community service activity, there were no obstacles when conducting counseling and its practice. After carrying out community service activities on the importance of breast care, it can be concluded that this activity is useful for breastfeeding mothers in dealing with swollen breasts. It is hoped that health workers and all related parties will increase their efforts to provide education through counseling activities.

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam–garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar air susu ibu. Penelitian telah membuktikan bahwa ASI merupakan makanan terbaik pada bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sampai usia enam bulan. ASI eksklusif adalah Pemberian ASI pada bayi tanpa tambahan makanan lainnya ataupun cairan lainnya seperti susu formula, jeruk, madu, teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat apapun seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim sampai usia enam bulan (Roesli, 2000). WHO menganjurkan pemberian ASI eksklusif, yakni bayi diberi ASI selama enam bulan pertama tanpa mendapat tambahan apapun. Selama ASI eksklusif pemantauan tumbuh kembang bayi harus dilakukan rutin tiap bulan baik posyandu atau di rumah sakit (Tjipta, 2009).

Mengingat pentingnya pemberian ASI bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya, maka perlu perhatian agar dapat terlaksana dengan benar. Faktor keberhasilan dalam menyusui adalah dengan menyusui secara dini dengan posisi yang benar, teratur dan eksklusif. Oleh karena itu, salah satu yang perlu mendapat perhatian adalah bagaimana ibu dapat tetap memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif sampai enam bulan dan dapat dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. Organisasi Kesehatan Dunia, WHO dan Pemerintah Indonesia mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 450/MENKES/IV/2004 tentang Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi Indonesia mulai tanggal 7 April 2004 (Puslitbang Gizi dan Makanan, 2009).

Sejarah Tanaman Kubis

Tanaman kubis berasal dari Eropa yang pertama kali ditemukan di Cyprus, Italia Selatan dan Mediterania. Berbagai jenis kubis telah tumbuh di Mediterania selama lebih dari 2000 tahun. Mengenai masuknya kubis ke Indonesia masih belum di ketahui tetapi ada yang menyebutkan pada abad XIX, yang varietasnya berasal dari India (Rukmna,1994).

Daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *Oxylate Heterosides* belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah

30 menit penempelan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres daun kubis dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI (Susilo. 2012).

Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. salah satunya radang yang terjadi pada payudara. (Susilo. 2012).

Pengertian pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara adalah pembendungan air susu karena penyempitan *duktus lakteferi* atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Pembengkakan payudara diartikan peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi. Hal ini bukan disebabkan *overdistensi* dari saluran laktasi sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Pembengkakan payudara terjadi karena ASI tidak dihisap oleh bayi secara adekuat. Jadi sisa susu akan terkumpul di sistem saluran yang mengakibatkan pembengkakan dan bendungan ASI, statis pembuluh darah dan getah bening akan mengakibatkan peningkatan tekanan payudara. Hal ini juga dapat terjadi karena penyumbatan pada saluran susu (Supriyanto Emdat, 2018).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan bendungan ASI, yaitu:

- a. Pengosongan *mamae* yang tidak sempurna
- b. Faktor hisapan bayi yang tidak aktif
- c. Faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar
- d. Puting susu terbenam
- e. Puting susu terlalu panjang
- f. Pengeluaran ASI

Bendungan juga dapat terjadi pada ibu yang ASI nya tidak keluar sama sekali (agalaksia), ASI sedikit (oligolaksia) dan ASI terlalu banyak (poligalaksia) tapi tidak dikeluarkan/ disusukan. (Manuaba:317) Penyebab terjadinya pembengkakan payudara menurut Bobak adalah 1) Posisi menyusui yang tidak benar 2) Pengosongan payudara yang tidak baik 3) Pemakaian BH yang terlalu ketat 4) Tekanan jari ibu pada waktu menyusui 5) Kurangnya pengetahuan cara perawatan payudara dan cara pencegahan pembengkakan payudara (bendungan ASI). (Manuaba, I.B.G 2011)

Tanda dan Gejala

Perlu dibedakan antara payudara bengkak dan payudara penuh/bendungan ASI. Pada payudara bengkak adalah payudara udem, sakit, puting susu kencang, kulit mengkilap walau tidak merah, dan ASI tidak keluar kemudian badan menjadi demam setelah 24 jam. Sementara pada payudara penuh/bendungan ASI adalah payudara terasa berat ,panas, dan keras, bila ASI dikeluarkan tidak terjadi demam (Manuaba, I.B.G 2011). Tanda dan gejala yang selalu ada adalah payudara nyeri dan bengkak

pada hari ke 3-5 postpartum, sedangkan tanda gejala yang terkadang ada adalah kedua payudara bengkak (Walyani ; Purwoastuti, 2015).

Mastitis adalah kelanjutan dari bendungan ASI, pada mastitis payudara ibu yang menyusui terkena radang, membengkak, memerah, dan sakit. Jika hal semacam ini terjadi penyusuan harus dihentikan. Pada sebagian besar kasus mastitis disebabkan oleh stasis ASI, bukan infeksi meskipun infeksi juga bias terjadi (Fraser, 2009) . Umumnya satu atau lebih bagian yang berdekatan meradang (sebagai akibat dipaksanya ASI masuk ke dalam jaringan ikat payudara) dan tampak sebagai daerah yang memisahkan antara sisi yang memerah dan sisi yang membengkak. Jika ASI juga dipaksa masuk aliran darah, nadi, dan suhu wanita tersebut dapat naik dan pada beberapa kasus gejala mirip flu, yang sebagian mencakup menggigil atau kaku. Ada atau tidaknya gejala sistematis tidak membantu membedakan antara mastitis akibat infeksi atau non infeksi (Fraser, 2009) .

Cara Mengatasi

Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI adalah: Perawatan Payudara pada Masa Nifas Menurut Depkes, RI adalah dengan tangan yang sudah dilicinkan dengan minyak lakukan pengurutan 3 macam cara :

- a. Tempatkan kedua telapak tangan diantara ke 2 payudara kemudian urut keatas, terus kesamping, kebawah dan melintang hingga tangan menyangga payudara, kemudian lepaskan tangan dari payudara.
- b. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan saling dirapatkan, kemudian sisi kelingking tangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting, demikian pula payudara kanan.
- c. Telapak tangan menopang payudara pada cara ke – 2 kemudian jari tangan kanan dikepalkan kemudian buku-buku jari tangan kanan mengurut dari pangkal ke arah puting.

Terapi farmakologis yang digunakan adalah obat anti inflamasi serrapeptase (danzen) yang merupakan agen enzim anti inflamasi 10 mg tiga kali sehari atau Bromelain 2500 unit dan tablet yang mengandung enzim protease 20.000 unit.Sedangkan menurut Amru terapi pembengkakan payudara diberikan secara simptomatis yaitu mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol atau ibuprofen.(Manuaba, I.B.G 2011)

Penggunaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa sakit daripembengkakan payudara adalah sebagai berikut akupuntur, (perawatan payudara tradisional) yaitu kompres panas dikombinasikan dengan pijatan, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, daun kubis dan terapi ultrasound. (Manuaba, I.B.G 2011).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM ini akan dilakukan di PMB Desi Fitriani Palembang. Dengan alur kegiatan sebagai berikut :

1. Berkoordinasi dengan pimpinan Praktik Mandiri Bidan terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Menyetujui waktu dan tempat pelaksanaan.
2. Pemberian informasi tentang kegiatan penyuluhan

3. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat
4. Pelaksanaan akan diawali dengan pemberian penyuluhan tentang pentingnya perawatan payudara. Dilanjutkan dengan praktek langsung perawatan payudara pada ibu-ibu menyusui.
5. Penutupan dengan game seru yang berisi tentang pertanyaan perawatan payudara

Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan simulasi. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dan media berupa LCD, laptop, proyektor dan leaflet yang berisi tentang materi tentang pentingnya perawatan payudara.

HASIL KEGIATAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh penyuluh berlangsung selama 2 (dua) hari. Dalam penyuluhan ini, target sasaran peserta penyuluhan adalah para ibu dengan kondisi menyusui. Peserta penyuluhan pada hari pertama berjumlah 11 orang, pada hari kedua 7 orang. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk pretest tentang payudara bengkak. Kemudian kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan dilakukan oleh penyuluh selaku petugas penyuluhan. Petugas membuka sesi tanya jawab dan memberikan *follow up*, dan terakhir petugas akan memberikan beberapa pertanyaan kembali sebagai posttest dari kegiatan ini.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya perawatan payudara ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dan skill atau keterampilan dalam mengatasi payudara bengkak dengan kompres kubis dingin secara mandiri. Hal ini menunjukkan banyaknya pertanyaan peserta ibu menyusui secara lisan terhadap narasumber/petugas. Hal ini terlihat dari kooperatifnya petugas dan peserta dari awal kegiatan sampai selesai. Alasan aktifnya partisipasi peserta yaitu keingintahuan terhadap perawatan payudara dan dapat mempraktekkan secara langsung tehnik-tehnik kompres payudara dengan kubis dingin dengan benar. Materi yang disampaikan oleh petugas kepada ibu-ibu dan dapat dimengerti oleh peserta penyuluhan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang pentingnya perawatan payudara meningkat sebanyak 70%. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan dan praktiknya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pentingnya perawatan payudara maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk ibu – ibu menyusui dalam mengatasi payudara bengkak. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dan semua pihak yang terkait agar lebih meningkatkan upaya pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., & Tarigan, R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 144-150.
- Damayanti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). *Jurnal of issues in midwifery*, 4(2), 53-66
- Data Praktik Mandiri Bidan Sonia, Bulan Februari-Maret 2024
- Fraser M.D. Myles Buku Ajar Bidan. 2009. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Jasa, N. E., & Listiana, A. (2020). Hubungan Pekerjaan Dan Pendidikan Terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 1-5
- Manuaba, I.B.G 2011. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC
- Meta End at,(2022). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di PMB Nensi Rajono Sumber Tengah Kab. Tanggamus. Lampung. *Jurnal Alaqah Vol.12 No.2 (2022)*, pp.57-63.
- Ratnawati, A. 2017. *Asuhan Keperawatan Maternitas (1st Ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Suprayitno, E., Pratiwi, I. G. D., & Yasin, Z. (2018). Gambaran Penyebab Terjadinya Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Polindes Desa Meddelen Kecamatan Lenteng. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 13-18
- Susilo. 2012. *19 Bisnis Tanaman Sayur Paling Diminati*. Jakarta : AgroMedia Pustaka.
- Zuni AE, Faridah A, Galih YY. Pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan engorgement di kecamatan bergas. 2016;0:1-9