

Persiapan Menyusui Sejak Dini: Penyuluhan Perawatan Payudara untuk Ibu Hamil

Utari Ariyanti

D3 Keperawatan, Universitas Wirahusada Medan, Indonesia

*Email Korespondensi: utari.ariyanti93@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 12-12-2024

Disetujui 13-12-2024

Diterbitkan 14-12-2024

Katakunci:

ASI Eksklusif;
Ibu Hamil;
Penyuluhan;
Perawatan Payudara;

ABSTRAK

Persiapan menyusui sejak masa kehamilan, termasuk perawatan payudara, penting untuk keberhasilan menyusui dan pemberian ASI eksklusif. Banyak ibu hamil yang kurang menyadari pentingnya perawatan payudara, sehingga perlu dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka. Penelitian ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Sunggal, Kota Medan. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif kepada 20 ibu hamil selama satu sesi dua jam. Materi penyuluhan mencakup pentingnya perawatan payudara, teknik perawatan, dan manfaat ASI eksklusif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap peserta. Penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta. Sebelum penyuluhan, hanya 50% peserta memiliki pengetahuan baik, dan 60% memiliki sikap positif terhadap perawatan payudara. Setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 85% dan 90%. Penyuluhan juga memberikan dampak positif terhadap keterampilan ibu hamil dalam melakukan perawatan payudara, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya ASI eksklusif. Penyuluhan perawatan payudara efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan menyusui secara eksklusif. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif di Kota Medan, yang pada akhirnya dapat membantu mengurangi angka malnutrisi dan kematian bayi.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Utari. (2024). Persiapan Menyusui Sejak Dini: Penyuluhan Perawatan Payudara untuk Ibu Hamil. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 1(3), 281-285. <https://doi.org/10.62710/pqcp5j52>

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alamiah yang memberikan manfaat besar bagi bayi dan ibu. ASI mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, menyusui juga memperlerat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta membantu ibu dalam pemulihan pascapersalinan. Namun, keberhasilan menyusui sering kali ditentukan oleh persiapan yang dilakukan sejak masa kehamilan. Salah satu langkah penting adalah perawatan payudara selama kehamilan (Ampu, 2021).

Masa kehamilan merupakan waktu yang ideal untuk mempersiapkan payudara agar siap menyusui. Sayangnya, banyak ibu hamil yang kurang menyadari pentingnya perawatan ini. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kesulitan menyusui, produksi ASI yang kurang optimal, hingga rasa sakit pada payudara. Oleh karena itu, edukasi mengenai perawatan payudara menjadi kebutuhan mendesak, terutama bagi ibu hamil (Anwar et al., 2021; Nurriszka & Wenny, 2020).

Perawatan payudara selama kehamilan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam persiapan menyusui. Perawatan ini bertujuan untuk mencegah komplikasi saat menyusui bayi nantinya. Pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap perawatan payudara sangat berpengaruh terhadap kesiapan mereka dalam menyusui secara eksklusif. Berdasarkan penelitian, terdapat 75% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang perawatan payudara dan 60% yang memiliki sikap positif terhadap perawatan tersebut (Nani Zulfikar & Yufdel, 2023).

Penyuluhan mengenai perawatan payudara dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil. Sebuah studi menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester ketiga tentang ASI eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Sinaga, 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya penyuluhan dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk menyusui secara eksklusif.

Di Puskesmas Sunggal, Kota Medan, penyuluhan perawatan payudara dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menyusui. Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu mengurangi angka malnutrisi dan kematian bayi dengan meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif. Data dari Profil Kesehatan Kota Medan menunjukkan bahwa hanya 30,9% bayi yang menerima ASI eksklusif (Sinaga, 2022).

Penyuluhan ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan perawatan payudara. Studi menunjukkan bahwa konseling menyusui yang terintegrasi dengan layanan antenatal dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil untuk menyusui secara eksklusif (Sudarmi et al., 2023). Dengan demikian, penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil di Puskesmas Sunggal.

Selain itu, penyuluhan ini juga berfokus pada peningkatan sikap positif ibu hamil terhadap perawatan payudara. Sikap positif ini penting untuk memastikan bahwa ibu hamil akan melaksanakan perawatan payudara di rumah, sehingga persalinan dan menyusui dapat berjalan dengan lancar (Sudarmi et al., 2023). Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan ibu hamil dapat lebih siap dan percaya diri dalam menyusui bayinya.

Perawatan payudara meliputi berbagai kegiatan, seperti menjaga kebersihan payudara, memijat payudara secara lembut, serta melatih puting agar elastis dan tidak lecet saat proses menyusui. Selain itu, ibu juga perlu memahami tanda-tanda awal masalah pada payudara agar dapat ditangani dengan cepat dan tepat. Hal ini sangat penting untuk mencegah komplikasi yang dapat menghambat pemberian ASI (Hastuti et al., 2023; Khasanah & Sulistyawati, 2017; Nurriszka & Wenny, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Peserta penyuluhan adalah 20 orang ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Sunggal. Penyuluhan dilakukan dalam satu sesi selama dua jam, yang mencakup materi tentang pentingnya perawatan payudara, teknik perawatan, dan manfaat ASI eksklusif. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu hamil dilakukan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menyusui. Dalam program ini, berbagai materi disampaikan secara interaktif, mencakup pentingnya menyusui, manfaat ASI, serta langkah-langkah perawatan payudara yang tepat. Penyuluhan ini dilakukan dengan pendekatan yang ramah, sehingga ibu hamil merasa nyaman untuk bertanya dan berdiskusi.

Langkah awal perawatan payudara yang disampaikan adalah menjaga kebersihan payudara. Ibu hamil diajarkan cara membersihkan payudara dengan air hangat dan menghindari penggunaan sabun yang dapat membuat kulit kering. Kebersihan payudara sangat penting untuk mencegah infeksi dan memastikan bayi dapat menyusui dengan nyaman.

Selain itu, teknik pijat payudara menjadi salah satu fokus utama dalam penyuluhan ini. Ibu hamil diberikan panduan cara memijat payudara dengan lembut untuk melancarkan aliran darah dan membantu membuka saluran ASI. Pijat payudara juga membantu mengurangi risiko pembengkakan yang sering terjadi pada awal menyusui.

Latihan elastisitas puting juga menjadi bagian penting dalam program ini. Banyak ibu mengalami puting lecet atau tidak elastis, yang dapat menyulitkan proses menyusui. Dalam penyuluhan, ibu diajarkan cara melatih puting agar lebih lentur, sehingga bayi dapat menyusui dengan baik tanpa menyebabkan rasa sakit pada ibu.

Selain aspek teknis, penyuluhan ini juga memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk menyusui secara eksklusif. Tenaga kesehatan menjelaskan berbagai manfaat ASI eksklusif bagi bayi, seperti peningkatan daya tahan tubuh, pencegahan penyakit, serta dukungan terhadap perkembangan otak. Motivasi ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Evaluasi efektivitas penyuluhan dilakukan melalui pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan dan sikap peserta

Variabel	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Pengetahuan				
Baik	10	50	17	85
Kurang	10	50	3	15
Sikap				
Baik	12	60	18	90
Kurang	8	40	2	10

Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap perawatan payudara. Sebelum penyuluhan, hanya 50% peserta yang memiliki pengetahuan baik, dan 60% yang memiliki sikap baik. Setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 85% dan 90%.

Peningkatan pengetahuan dan sikap ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk menyusui. Pengetahuan yang baik tentang perawatan payudara dapat membantu ibu hamil mengatasi masalah yang mungkin timbul saat menyusui, seperti pembengkakan payudara atau mastitis. Sikap positif terhadap perawatan payudara juga penting untuk memastikan bahwa ibu hamil akan melaksanakan perawatan ini secara rutin. Dengan demikian, mereka dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk menyusui bayinya secara eksklusif.

Penyuluhan ini juga memberikan dampak positif terhadap keterampilan ibu hamil dalam melakukan perawatan payudara. Dengan keterampilan yang baik, ibu hamil dapat lebih percaya diri dalam menyusui dan mengatasi masalah yang mungkin timbul. Selain itu, penyuluhan ini juga berperan dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya ASI eksklusif. Dengan pengetahuan yang lebih baik, ibu hamil dapat lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, yang dapat membantu mengurangi angka malnutrisi dan kematian bayi.

Pentingnya penyuluhan ini juga didukung oleh data yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil bayi di Kota Medan yang menerima ASI eksklusif. Dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil, diharapkan angka ini dapat meningkat. Penyuluhan ini juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi. Diskusi interaktif ini dapat membantu ibu hamil merasa lebih didukung dan termotivasi untuk melaksanakan perawatan payudara dan menyusui.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Penyuluhan perawatan payudara pada ibu hamil di Puskesmas Sunggal Kota Medan menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap perawatan payudara. Dengan pengetahuan dan sikap yang lebih baik, ibu hamil dapat lebih siap dan percaya diri dalam menyusui bayinya secara eksklusif. Penyuluhan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif dan mengurangi angka malnutrisi dan kematian bayi di Kota Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ampu, M. N. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi di Puskesmas Neomuti Tahun 2018. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(12), 9–19.
- Anwar, C., Andika, F., Rosdiana, E., & Soviawati, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 304–317.
- Hastuti, N. A. R., Agustasari, K. I., Putri, R., Kusumaningtyas, D., Gumanti, K. A., Maharani, A., Hanifarizani, R. D., & Proborini, A. (2023). *MengASIhi di Era Society (5.0)*. Universitas Brawijaya Press.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). Asuhan Nifas dan Menyusui. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1–177.
- Nani Zulfikar, & Yufdel. (2023). Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Perawatan Payudara pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(3), 489–494. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i3.1697>
- Nurritzka, 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.
- Sinaga, R. (2022). The Effect of Education on Increasing Knowledge and Attitude of Pregnant Mothers Trimester III About Exclusive Breast Milk in the Clinic Sunartic Primary Year 2021. *Science Midwifery*, 9(2), 567–570. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v9i2.851>
- Sudarmi, Rumintang, B. I., Anggraeni, N. P. D. A., & Halimatussyaadiah, S. (2023). Integrated Antenatal Care Services with Breastfeeding Counseling Practices to Improve Pregnant Women's Knowledge, Skills and Readiness for Exclusive Breastfeeding. *Bali Medical Journal*, 12(1), 1147–1151. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.4143>