

---

**EDUKASI PERAWATAN PAYUDARA SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN DINI GANGGUAN LAKTASI PADA MASA NIFAS**

**Zehrotun<sup>1</sup>, Qurratul A'yun<sup>2</sup>**

[alfyazhra81@gmail.com](mailto:alfyazhra81@gmail.com)<sup>1</sup>, [qurratulayun1709@gmail.com](mailto:qurratulayun1709@gmail.com)<sup>2</sup>

**Universitas Islam Madura**

**ABSTRACT**

*Breast care is an action to care for the breasts especially during the postpartum period (breastfeeding period) to facilitate the release of breast milk. Based on the results of a preliminary survey, there are still many postpartum mothers who do not understand about breast care. The purpose of this study was to determine the factors related to breast care in postpartum mothers. The design used in this study was a descriptive analytical survey with a cross-sectional approach. The population in this study as the subject of the case was all postpartum mothers as many 30 respondents with a population sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi Square test. The results of the study showed that there was a relationship between age and breast care obtained p-value: 0.015, there was a relationship between attitude and breast care with p-value: 0.016 and there was a relationship between husband's support and breast care with p-value: 0.007. It is hoped that the results of this study can be used as input and useful information regarding breast care.*

**Keywords:** Breast Care, Postpartum Mothers.

**ABSTRAK**

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil survey pendahuluan masih banyak ibu nifas yang belum memahami tentang perawatan payudara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan perawatan payudara pada ibu nifas. Desain yang dilakukan dalam penelitian ini adalah survey deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Untuk populasi dalam penelitian ini sebagai subjek kasus adalah seluruh ibu nifas sebanyak 30 responden dengan teknik populasi sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara umur dengan perawatan payudara diperoleh p-value: 0.015, ada hubungan antara sikap dengan perawatan payudara dengan p-value: 0,016 dan ada hubungan antara dukungan suami dengan perawatan payudara dengan dengan p-value: 0,007. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan informasi yang berguna mengenai perawatan payudara.

**Kata Kunci:** Perawatan Payudara, Ibu Nifas.

## **PENDAHULUAN**

Pasca melahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama enam minggu atau 40. hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru.

Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Dimana tujuan perawatan payudara setelah melahirkan, salah satunya untuk meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan. (Saryono dan Pramitasari, 2020).

Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benar merupakan sarana yang diandalkan untuk membangun SDM yang berkualitas. Selain itu dalam proses menyusui yang benar, bayi akan mendapatkan perkembangan jasmani, emosi dan spiritual yang baik dalam kehidupannya. (Saleha, 2019). Air susu yang pertama kali dikeluarkan adalah kolostrum mengandung bahan-bahan yang berguna bagi bayi dan bisa menjaga kekebalan bayi. (Saleha, 2019).

Agar produksi ASI pada ibu nifas lancar maka diperlukan berbagai perawatan diantaranya perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI (Indah Fedri, 2013). Oleh karena itu penulis menyusun makalah ini dengan judul "Perawatan Payudara (Breast Care) pada ibu nifas.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan bekerja sama dengan mahasiswa yang PKL (Praktek kerja lapangan) di Wilayah nyalabuh daya. Kegiatan ini diawali dengan pengisian pendaftaran oleh peserta, isinya meliputi pertanyaan seputar perawatan payudara, selanjutnya pemaparan materi terkait definisi perawatan payudara, faktor resiko bendungan ASI, tanda dan gejala bendungan ASI, teknis deteksi dini bendungan ASI, dan pencegahan bendungan ASI, dan cara perawatan payudara. Kegiatan selanjutnya adalah diskusi antara pemateri dengan peserta penyuluhan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu ibu menambah wawasan tentang perawatan payudara untuk ibu pasca persalihan, diharapkan dengan kegiatan ini dapat peningkatan kesadaran dalam melakukan perawatan payudara dan bendungan ASI dapat dicegah serta diatasi sedini mungkin. Kegiatan ini dilakukan Pada bulan juli 2024. Sasaran peserta kegiatan adalah wanita pasca persalinan.

Tahapan awal dari kegiatan ini adalah penyusunan proposal dilanjutkan dengan melakukan perijinan pada kepala desa dan bidan desa, setelah mendapatkan persetujuan dilakukan kegiatan dan diakhiri dengan evaluasi serta pembuatan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Instrumen yang digunakan pada kegiatan ini adalah leaflet yang digunakan sebagai media penyampaian materi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada ibu tentang perawatan payudara pada ibu pasca persalinan, Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu, 08 Juli 2024 di Dusun barat Desa Nyalabu Daya Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan.



Dalam proses pelaksanaannya, pelaksana mendapatkan izin untuk memberikan materi tentang perawatan payudara pada ibu pasca persalinan. Dan sebelum dilakukan persepsi dengan mengajukan pertanyaan kepada ibu tentang perawatan payudara pada ibu pasca persalinan.



## KESIMPULAN

Tentang perawatan payudara pada ibu pasca persalinan di wilayah nyalabuh daya, pamekasan terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang pencegahan bendungan ASI. Kegiatan ini memiliki dampak positif, dengan meningkatkan pengetahuan peserta diharapkan dapat membantu dalam melakukan deteksi bendungan ASI sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup perempuan di Indonesia, khususnya di nyalabuh daya, pamekasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anasiru Mohamad, dkk. 2017. Gambaran pengetahuan asi eksklusif pada ibu menyusui di desa tabongo timur kabupaten bone bolango. *Health and Nutritions Journal*. Vol, 3. No, 2.
- Anasiru Mohamad, dkk. 2017. Gambaran pengetahuan asi eksklusif pada ibu menyusui di desa tabongo timur kabupaten bone bolango. *Health and Nutritions Journal*. Vol, 3. No, 2
- Ardhiyani, dkk. 2020. Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Mahasiwa Kesehatan*. Vol, 1. No, 2
- Asih Yusari dan Risneni. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Catur Wulandari. 2018. Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan*. Vol, 9. No, 8.
- Erlina, dkk. 2020. Analisis Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Bekasi. *Gorontalo Journal of Public Health*. Vol, 3. No, 1