

PERAWATAN PAYUDARA (BREAST CARE) DI RUANG RAWAT KEBIDANAN RUMAH SAKIT ISLAM YARSI BUKITTINGGI

Engla Rati Pratama*¹, Meicy Fiona Pitaloka², Mela Wulandari³, Nadya Annisa⁴, Suci Anggun Pratiwi⁵, Widya Suherni⁶, Yulia Indri⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Corresponding author : englaratipratama@gmail.com

Kata kunci:

Perawatan, payudara, breast care

Abstrak

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. 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.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author (s)

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

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, 2008).

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, 2009). Air susu yang pertama kali dikeluarkan adalah kolostrum mengandung bahan-bahan yang berguna bagi bayi dan bisa menjaga kekebalan bayi. (Saleha, 2009).

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.

Solusi dan Target

Banyak ibu-ibu post partum yang tidak mengerti perawatan payudara, baik primipara maupun multipara sehingga banyak ASI ibu-ibu post partu ini belum keluar, padahal ASI sangat penting bagi bayi baru lahir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan pemberian penyuluhan Kesehatan dan demonstrasi perawatan payudara di Rumah sakit islam Yarsi Bukittinggi pada 15 Juni 2023, dengan target ibu-ibu post partum.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Rumah sakit islam Yarsi Bukittinggi pada 15 Juni 2023 adapun yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu-ibu post partum. Adapun metode pengabdian masyarakat yang akan digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan ke ibu-ibu post partum dan mendemostrasikan perawatan payudara. Adapun yang menjadi Indikator Keberhasilan Ibu post partum bisa melakukan perawatan payudara sehingga ASI keluar maksimal. Adapun metode evaluasi Ibu-ibu bisa melakukan perawatan payudara sehingga ASI keluar untuk memenuhi kebutuhan bayi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diharapkan ibu-ibu post partum bisa mengetahui perawatan payudara dan bisa mendemonstrasikan perawatan payudara dengan baik, sehingga merangsang pengeluaran ASI yg maksimal dan bisa memenuhi kebutuhan bayi baru lahir ibu.

Post natal *breast care* pada ibu nifas merupakan perawatan payudara yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan/nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari (Saleha, 2009).

Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara waktu hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum (Saryono, 2009). Jadi perawatan payudara masa nifas adalah kegiatan yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan sebagai upaya untuk memelihara kesehatan payudara dan membantu memperlancar produksi ASI.

Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum terjadi laktasi. Jika persiapan kurang dapat terjadi gangguan penghisapan pada bayi akibat ukuran puting yang kecil atau mendelep. Akibat lain yang bisa terjadi yaitu produksi ASI yang akan terlambat serta kondisi kebersihan payudara ibu tidak terjamin sehingga dapat membahayakan kesehatan bayi. Dipihak ibu, akibat perawatan yang kurang pada saat persalinan ibu belum siap menyusui sehingga jika bayi disusukan ibu akan merasakan geli atau perih pada payudaranya.

Perawatan Payudara adalah cara mengatasi bila puting tenggelam dengan melakukan gerakan menggunakan kedua ibu jari dengan menekan kedua sisi puting dan setelah puting tampak menonjol keluar lakukan tarikan pada puting menggunakan ibu jari dan telunjuk lalu lanjutkan dengan gerakan memutar puting susu ke satu arah. Ulangi sampai beberapa kali dan dilakukan secara rutin.

Jika ASI Belum Keluar, Walaupun ASI belum keluar itu harus tetap menyusui. Mulailah segera menyusui sejak bayi baru lahir, yakni dengan inisiasi menyusui dini, dengan teratur menyusui bayi maka hisapan bayi pada saat menyusu ke ibu akan merangsang produksi hormone oksitosin dan prolactin yang akan membantu kelancaran ASI. Jadi biarkan bayi terus menghisap maka akan keluar ASI. Jangan berpikir sebaliknya yakni menunggu ASI keluar baru menyusui.

Penanganan Puting Susu Lecet, Bagi ibu yang mengalami lecet pada puting susu, ibu bisa mengistirahatkan 24 jam pada payudara yang lecet dan memerah. ASI secara manual dan ditampung pada botol steril lalu di suap kan menggunakan sendok kecil. Olesi dengan krim untuk payudara yang lecet, bila ada madu cukup diolesi madu pada puting yang lecet.

Penanganan Pada Payudara Yang Terasa Keras Sekali dan Nyeri, ASI Menetes Pelan dan Badan Terasa Demam, Pada hari ke empat masa nifas kadang payudara terasa penuh dan keras, juga sedikit nyeri. Justru ini pertanda baik, berarti kelenjar air susu ibu mulai memproduksi. Tak jarang diikuti pembesaran kelenjar diketiak, jangan cemas ini bukan penyakit dan masih dalam batas wajar. Dengan adanya reaksi alamiah tubuh seorang ibu dalam masa menyusui untuk meningkatkan produksi ASI, maka tubuh memerlukan cairan lebih banyak. Inilah pentingnya minum air putih 8 sampai 10 gelas sehari (Mellyna, 2009).

KESIMPULAN

Dengan di lakukannya perawatan payudara pada ibu post partum, sehingga bisa merangsang pengeluaran ASI maksimal, dan bisa memenuhi kebutuhan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, dkk. 2008. *Keperawatan Maternitas*. Hal 460. Jakarta : EGC diakses pada tanggal 19 Februari 2017 pukul 22.42 WIB
- Mellyna, H. 2009. *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Hal 29. Jakarta : Puspa Swara. diakses pada tanggal 19 Februari 2017 pukul 22.42 WIB
- Saleha, sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika. Diakses pada tanggal 19 Februari 2017 pukul 22.42 WIB
- Saryono dyah pramitasari poischa. (2009). *Perawatan payudara*. Jogjakarta : Mmitracendikia. Diakses pada tanggal 19 Februari 2017 pukul 22.42 WIB