

Pembinaan Desa Tangguh Asi “ Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui”

Amrina Octaviana¹, Roslina², Ima Wastiani³, Eva Berliana⁴, Indah Trianingsih⁵
Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Tanjungkarang

Email : amrinaoctaviana@poltekkes-tjk.ac.id, roslina@poltekkes-tjk.ac.id,
imawastiani@poltekkes-tjk.ac.id, evaberliana@poltekkes-tjk.ac.id,
indahtrianingsih@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu puskesmas yang menjadi mitra pusat unggulan (Center of Excellence) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi. Wilayah kerja puskesmas Karang Anyar meliputi 12 Desa, diantaranya yaitu Desa Wayhuwi. Berdasarkan Data Puskesmas Karang Anyar Tahun 2021, Jumlah ibu menyusui sebanyak 549 orang ibu, untuk itu diperlukan upaya pengelolaan kesehatan yang baik dalam meningkatkan cakupan ASI Eksklusif di Kecamatan Jati Agung khususnya desa Wayhuwi. Salah satu upaya untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif yaitu dengan Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada kader dan ibu menyusui bagaimana cara Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui. Perawatan payudara dilakukan bertujuan untuk melancarkan peredaran darah sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 23 November 2023 di Posyandu Buegenville Dusun VIII Desa Wayhuwi Kecamatan Jati Agung. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang yang terdiri dari bidan desa, kader, dan ibu menyusui. Peserta mendapatkan penyuluhan perawatan payudara pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Diharapkan pendampingan Desa Tangguh ASI dapat terus dilaksanakan sehingga keberhasilan menyusui ASI Eksklusif dapat meningkat dan tidak terjadi stunting di masyarakat.

Kata Kunci : ASI eksklusif, perawatan payudara

ABSTRACT

Karang Anyar Health Center is one of the health centers that is a partner of the Center of Excellence for the Department of Midwifery in the field of lactation management. The working area of the Karang Anyar Health Center covers 12 villages, including Wayhuwi Village. Based on data from the Karang Anyar Health Center in 2021, the number of breastfeeding mothers was 549 mothers, for this reason, good health management efforts are needed to increase the coverage of exclusive breastfeeding in Jati Agung District, especially Wayhuwi Village. One effort to increase the coverage of exclusive breastfeeding is through Breast Care for Breastfeeding Mothers which can increase breast milk production. This Community Service activity aims to provide education to cadres and

383

Amrina Octaviana¹, Roslina², Ima Wastiani³, Eva Berliana⁴, Indah Trianingsih⁵

breastfeeding mothers on how to do Breast Care for Breastfeeding Mothers. Breast care is carried out with the aim of facilitating blood circulation so that breast milk can flow smoothly. The implementation of Community Service went smoothly and was carried out on Thursday, November 23, 2023 at the Buegenville Posyandu, Dusun VIII, Wayhuwi Village, Jati Agung District. The number of participants who attended was 30 people consisting of village midwives, cadres, and breastfeeding mothers. Participants received counseling on breast care for breastfeeding mothers to increase breast milk production. It is hoped that the assistance of the Resilient Breast Milk Village can continue to be implemented so that the success of Exclusive Breast Milk can increase and stunting does not occur in the community.

Keywords: Exclusive breastfeeding, breast care

PENDAHULUAN

Nutrisi yang diperoleh oleh anak pada awal masa pertumbuhannya sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. UNICEF (2016) menyebutkan jika apa dan bagaimana makanan diberikan ke anak pada dua tahun awal kehidupannya sangat krusial berpengaruh terhadap kesehatan, perkembangan, dan ketahanan hidup anak. Pemberian ASI merupakan salah satu investasi terbaik untuk mencukupi kebutuhan nutrisi serta mengoptimalkan kelangsungan hidup anak pada dua tahun pertama (Tanzia Nasa et al., 2020). Tren indikator ASI eksklusif meningkat pada periode 2020- 2022, dari 75,68% pada tahun 2020 meningkat menjadi 77,41% pada tahun 2022. Artinya, 72 dari 100 anak umur 0-5 bulan di Indonesia telah menerima ASI eksklusif. Walaupun tren indikator terus meningkat dalam tiga tahun terakhir, capaian indikator ini masih perlu terus ditingkatkan dan diperhatikan pemerataannya (BPS, 2022).

Cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2022 sebesar 75,37%, dimana angka ini sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 70%. Cakupan ASI eksklusif terus meningkat dari 73,60% pada tahun 2021 meningkat menjadi 75,37% pada tahun 2022. Kabupaten Lampung Selatan cakupan ASI Eksklusif meningkat tajam dari 57,46% pada tahun 2021 menjadi 76,47% pada tahun 2022 (Dinkes Provinsi Lampung, 2023). Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif bisa disebabkan oleh produksi ASI yang tidak cukup. Produksi ASI yang kurang dan terlambat dapat menyebabkan ASI tidak cukup untuk bayi (P. K. Sari et al., 2021)

Kelancaran proses laktasi atau produksi ASI dipengaruhi oleh perawatan payudara, frekuensi menyusui, psikologi ibu, kesehatan ibu, dan kontrasepsi. Penurunan produksi ASI juga disebabkan oleh kurangnya hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi. Upaya merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dapat dilakukan dengan perawatan atau pijat payudara, pijat oksitosin, pembersihan puting susu, menyusui dini dan teratur serta teknik marmet atau metode memerah dan memijat (Mudrikatin & Wati, 2020). Masalah pada menyusui sering terjadi pada ibu pasca salin. Sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, produksi ASI akan meningkat sehingga 1 payudara menjadi bengkak. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif

dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa bengkak tersebut pulih dengan cepat. Namun apabila ibu tidak segera memberikan ASI kepada bayinya akan menyebabkan bendungan pada ASI sehingga ibu akan merasanya nyeri pada payudara dan demam Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dibutuhkan perawatan payudara (Ningsih & Lestari, 2019).

Perawatan payudara bertujuan melancarkan peredaran darah sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Selain itu, perawatan payudara juga dapat meningkatkan produksi ASI. Kejadian bendungan ASI yang sering dialami oleh ibu menyusui juga dapat dicegah dengan melakukan perawatan payudara secara rutin. Dalam rangka mengoptimalkan masa laktasi, maka ibu menyusui perlu melakukan perawatan payudara secara benar dan rutin. Untuk itu, peran aktif petugas kesehatan terutama bidan sangat diperlukan dalam memberikan KIE (Konseling, Informasi, dan Edukasi) tentang perawatan payudara secara benar. Pemberian KIE dimulai sejak ibu hamil sampai masa nifas (A. N. Sari & Istighosah, 2022).

Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang telah berhasil mendapatkan hibah dan bantuan internasional dari United Nations Population Fund (UNFPA) untuk membentuk Center of Excellence di bidang manajemen laktasi dan menyusui sejak tahun 2019 hingga 2022. Program dan kegiatan yang sudah dilaksanakan antara lain pelatihan konseling menyusui, pelatihan manajemen laktasi, pelatihan tenaga pelatih kesehatan, serta pengabdian kepada masyarakat melalui pembentukan Desa Siaga ASI. Seluruh rangkaian kegiatan tersebut telah mendapatkan dukungan dan apresiasi dari PPSDM untuk diteruskan menjadi Pusat Pelatihan dan Pendidikan laktasi yang terakreditasi nasional. Upaya untuk mewujudkan hal itu masih terus dilakukan, dan tentu saja masih memerlukan waktu untuk terus berbenah.

Pembinaan Desa Tangguh ASI merupakan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi pada masyarakat khususnya Ibu-ibu Menyusui tentang perawatan payudara untuk mendukung keberhasilan menyusui.

MASALAH

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu puskesmas yang menjadi mitra pusat unggulan (Center of Excellence) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi. Wilayah kerja puskesmas Karang Anyar meliputi 12 Desa. Berdasarkan Data Puskesmas Karang Anyar Tahun 2021. Jumlah penduduk yang terbanyak adalah Desa Karang Anyar (16.472 jiwa) Demikian juga dengan Jumlah ibu hamil (314) dan jumlah ibu menyusui (549), terbanyak ada di desa Karang Anyar. Tingginya angka kehamilan dan angka menyusui di desa tersebut memerlukan upaya pengelolaan kesehatan yang baik agar derajat kesehatan ibu dan anak dapat tercapai dengan maksimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif adalah dengan Pembinaan Desa Tangguh ASI di beberapa desa di Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pembinaan Desa Tangguh ASI merupakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan edukasi pada

Ibu-ibu Menyusui tentang perawatan payudara untuk mendukung keberhasilan menyusui. Sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah seluruh kader dan ibu menyusui yang ada di Posyandu Buegenville Dusun VIII Desa Wayhuwi Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan kepada kader dan ibu menyusui yang hadir. Peserta mendapatkan penyuluhan tentang perawatan payudara dan pijat oksitosin dengan menggunakan alat peraga, pemberian leflet pijat oksitosin, serta praktik langsung pada ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target capaian yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik hari Kamis tanggal 23 November 2023 di Posyandu Buegenville Dusun VIII Desa Wayhuwi Kecamatan Jati Agung. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang yang terdiri dari bidan desa, kader, dan ibu menyusui, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan di mulai pukul 08.30 s.d selesai.



Sebelum memberikan materi edukasi dilakukan pre-test pada ibu menyusui dan kader posyandu. Kemudian apersepsi dan tanya jawab secara langsung tentang pengetahuan dan pengalaman ibu dalam menyusui terutama tentang perawatan payudara dan pembengkakan payudara/bendungan ASI. Jawaban peserta menunjukkan penyuluhan atau edukasi tentang perawatan payudara pada ibu menyusui dan kader posyandu belum dilakukan secara intensif yaitu diketahui hampir semua ibu menyusui (60%) pernah mengalami pembengkakan payudara/bendungan ASI dan putting lecet pada awal menyusui. Bendungan ASI adalah suatu kejadian dimana aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu ibu dan alveoli meningkat. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Faktor yang menyebabkan bendungan ASI antara lain frekuensi menyusui, isapan bayi yang tidak aktif, Motifasi ibu untuk menyusui, perilaku ibu untuk pemberian ASI, perawatan payudara, teknik menyusui memberikan suplemen susu formula untuk bayi, dan menggunakan pompa payudara tanpa indikasi sehingga menyebabkan suplai berlebih (Afrinita et al., 2025).

Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi edukasi yang dilakukan dengan memberikan penjelasan dan praktik secara langsung. Peserta aktif mengikuti dan antusias hingga seluruh kegiatan berakhir. Adapun hasil yang dapat dievaluasi secara langsung adalah : Peningkatan pengetahuan bagi ibu menyusui dan kader

tentang perawatan payudara dan pijat oksitosin sebesar 100%. Ibu menyusui dapat melakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin yang diajarkan di rumah dengan bantuan keluarga terutama suami. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pemijatan oksitosin. Pemijatan oksitosin ini berguna untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin menjadi lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lancar (Atik & Hamidah, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada hari Kamis tanggal 23 November 2023 di Posyandu Buegenville Dusun VIII Desa Wayhuwi Kecamatan Jati Agung dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui dan kader Posyandu Buegenville. Adapun jenis kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi perawatan payudara yang baik dan benar dan pijat oksitosin untuk melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Sarana pendukung dalam kegiatan ini cukup memadai meliputi tempat, alat, media, bahan, dan SDM. Adapun saran yang dapat diberikan, diharapkan kegiatan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dalam bentuk pendampingan sehingga ibu menyusui dapat mahir dan terampil mempraktekan perawatan payudara dan pijat oksitosin yang baik dan benar sehingga keberhasilan menyusui ASI Eksklusif dapat meningkat dan tidak terjadinya stunting di masyarakat.

REFERENSI

Afrinita, M., Suryati, Y., Jakri, Y., & Banul, M. S. (2025). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Masalah Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Watu Alo. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(3), 884-898.

Atik, A., & Hamidah, S. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Ruang Bersalin. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), 70. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i2.7823>

BPS. (2022). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2022*.

Dinkes Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*.

Mudrikatin, S., & Wati, D. R. (2020). the Effectiveness of the “Bomb” Method (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Moments Age 0-6 Months At Prambon Public Health Clinic, Nganjuk District. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 4(3), 236-240. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2020/vol4/iss3/312>

Ningsih, F., & Lestari, R. M. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi ASI. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan* 387

Amrina Octaviana¹, Roslina², Ima Wastiani³, Eva Berliana⁴, Indah Trianingsih⁵

Keperawatan, 10(2), 657-664.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.501>

Sari, A. N., & Istighosah, N. (2022). *Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui*. 1(2), 41-72.

Sari, P. K., Puspitasari, D. I., Aulia, & Suyatik. (2021). Hubungan Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 10-12.

Tanzia Nasa, A., Nurhayati, Sofia, H., Zulmansyah, & Garna, H. (2020). Pengaruh ASI Eksklusif+MP-ASI terhadap Status Gizi Bayi Usia 6-9 Bulan di Desa Sukawening, Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*, 2(1), 62-67.
<http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>