

Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Niar, Patumbak

Taniya Dian Nahampun
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
niyaanahampun@gmail.com

Abstrak

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yg merupakan suatu cara yg dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yg merupakan makanan pokok bayi yg baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel 41 responden dan alat yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuesioner.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden diperoleh bahwa gambaran pengetahuan ibu tentang perawatan payudara menunjukkan bahwa pada umur 20-35 tahun ibu yang berpengetahuan cukup ada 75,0% (18 orang), pada pendidikan SMA ibu yang berpengetahuan cukup ada 75,0% (18 orang), ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yang berpengetahuan kurang ada 85,7% (6 orang).

Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat lebih meningkatkan edukasi tentang perawatan payudara dengan sering memberikan informasi seperti penyuluhan di puskesmas ataupun ketika melaksanakan posyandu dan melakukan kerjasama lintas sektoral sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara.

Kata kunci : Pengetahuan, ibu post partum, perawatan payudara

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan bayi yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi, karena ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik secara kualitas maupun kuantitas. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 0-6 bulan (Maria, Ngesti, Susmini. 2017).

Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (Jumria, Mario dkk 2018).

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif. Menurut WHO (2010), menyusui eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan mempererat ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anak. Proses menyusui secara alami akan membuat bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup dan limpahan kasih sayang yang berguna untuk perkembangannya (Hidajati, 2012).

Selama kehamilan, hormon prolaktin dan plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yg tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI (Elisabeth&Th Endang,2017).

Faktor yang menyebabkan seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara karena kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas dan ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan dalam trimester III. Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester III supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya (Luvita Sari, Susi Ernawati 2015).

Salah satu cara yang sering dilakukan saat menyusui adalah posisi menyusui yang belum tepat sehingga mengganggu produksi ASI ke bayi (Khasana, 2011). Peningkatan program air susu ibu (ASI) eksklusif merupakan salah satu bentuk usaha pemerintah dalam hal pencapaian Millennium Development Goals (MDGs). Pada tahun 2014 mengenai prevalensi gizi kurang dari gizi buruk. Fakta Indonesia menunjukkan bahwa

cakupan ASI Eksklusif sebagai salah satu bentuk peningkatan gizi bayi menurun 3 bulan terakhir ini (Kemenkes, 2011).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk mendukung produksi air susu ibu (ASI), selain itu untuk kebersihan payudara dan perawatan pada bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Masalah puting susu bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2009).

Salah satu masalah bagi ibu di masyarakat mengenai kejadian bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusui pada ibunya. Gangguan ini dapat menjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara Eksklusif dan apabila tidak segera di tangani maka akan menyebabkan engorgement, hal ini terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe mengakibatkan timbulnya rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan.

Bentuk dukungan dari tenaga kesehatan penolong persalinan terhadap keberhasilan pemberian ASI adalah menginformasikan kepada ibu tentang pentingnya ASI dan bagaimana menyusui yang benar agar pemberian ASI menjadi lancar. Peningkatan pengetahuan ibu tentang pelaksanaan ASI eksklusif sebaiknya dilakukan pada saat ibu menjalani masa kehamilan bukan pada saat ibu sudah melahirkan (Yuli, Vitri 2013).

Menurut Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2015 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 35.985 atau (15,60 %) ibu nifas, serta pada tahun 2015 ibu nifas yang mengalami Bendungan ASI sebanyak 77.231 atau (37, 12 %) ibu nifas (Kemenkes RI, 2015).

Menurut data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2012 persentase cakupan pemberian ASI di Indonesia sebesar 48,6%. Persentase pemberian ASI tertinggi adalah di provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 69,84% dan sedangkan Jawa Timur sendiri menempati urutan 6 terendah yaitu sebesar 34,38% (Dinkes, 2013). Pada tahun 2016 presentase ibu menyusui Provinsi Jawa Timur terhadap konsumsi Energi mencapai

73,8 %, protein 91,9 %, karbohidrat 73,7%, lemak 78,3% (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2016). Sedangkan data di Kota Kediri tahun 2015 jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 2.462 (64,5%) dimana jumlah tersebut masih belum memenuhi target ASI eksklusif yang ada di Indonesia.

Menurut SDKI dari laporan hasil survei demografi dan kesehatan dunia tahun 2016 kota medan jumlah ibu hamil sekitar 56,115 Berdasarkan survei yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan, pada tahun 2013 didapatkan 46% ketidak lancaran ASI terjadi akibat perawatan payudara yang kurang, 25% akibat frekuensi menyusui yang kurang dari 8x/hari, 14% akibat BBLR, 10% akibat prematur, dan 5% akibat penyakit akut maupun kronis (Depkes 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti di Klinik Niar Patumbak pada saat survei awal, diketahui jumlah ibu melahirkan dari Januari-Desember sebanyak 510 orang pada tahun 2018.

Dari latar belakang diatas, ibu yang menyusui belum dapat memberikan ASI dengan baik dan lancar disebabkan karna perawatan payudara yang kurang. Sehingga penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian "Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Perawatan Payudara di Klinik Niar Patumbak".

PENGETAHUAN

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh insensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, Wawan & Dewi, 2017).

Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Menurut Notoadmodjo, dalam Wawan & Dewi, 2017). Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

- a. Tahu (*Know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b. Memahami (*Comprehention*)
Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar.
- c. Aplikasi (*Aplication*)
Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi yang riil (sebenarnya).
- d. Analisis (*Analysis*)
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*Syntesis*)
Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sistesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.
- f. Evaluasi (*Evaluation*)
Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari (Notoadmojo,dalam Wawan & Dewi, 2017) adalah sebagai berikut :

- a. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

- 1. Cara coba salah (*Trial Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin- pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang dikemukakan tanpa menguji terlebih dahulu dan membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri

3. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa lalu.

b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Daven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah.

Proses Perilaku “Tahu”

Menurut Rogers (1974) yang dikutip oleh Notoadmodjo, dalam Wawan & Dewi, (2017), perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung. Sedangkan sebelum mengadopsi perilaku baru di dalam diri seseorang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu:

- a. *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek)
- b. *Interest* (merasa tertarik), dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus
- c. *Evaluation* (meimbang -timbang), individu akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi
- d. *Trial*, dimana individu mulai mencoba perilaku baru
- e. *Adaptation*, sikap individu terhadap stimulus

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

2. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh (Nursalam, dalam Wawan & Dewi, 2017), pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan.

3. Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam 2003 dalam buku Wawan & Dewi, 2017 usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan. Sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Lingkungan

Menurut Ann Mariner yang dikutip Nursalam 2003 dalam Wawan & Dewi, 2017 lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) dalam Wawan & Dewi, 2017 pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik : Hasil presentase 76%-100%
- b. Cukup : Hasil presentase 56%-75%
- c. Kurang : Hasil presentasi >56%

PAYUDARA

Payudara merupakan organ penting bagi ibu yang menyusui, karena sebagian besar kebutuhan nutrisi untuk bayi selama 6 bulan pertama kelahirannya dapat dipenuhi melalui ASI. Sesungguhnya, kelancaran ASI dan kenyamanan menyusui tergantung pada perawatan payudara (Dwi Sunar Prasetyono 2018).

Payudara sama sensitifnya dengan organ intim wanita lainnya. Jangan menggunakan obat-obatan yang justru akan merusak payudara. Jika berniat melakukan perawatan payudara dengan menggunakan obat-obatan atau teknik-teknik perawatan payudara, sebaiknya berkonsultasi dulu dengan ahlinya (Weni Kristiyanasari, 2017).

Payudara (Latin: *mammae*) adalah organ tubuh bagian atas dada dari spesies mamalia berjenis kelamin betina, termasuk manusia. Payudara merupakan bagian tubuh yang paling penting bagi seorang wanita, karena fungsi utamanya adalah memberikan nutrisi dalam bentuk air susu bagi bayi atau balita (Reni Yuli Astutik, 2017)

Payudara selain terdiri dari kelenjar susu dan lemak juga mengandung kolagen. Semakin menua kolagen ini akan semakin menipis, dan kulit penyangganya akan mengendur. Memang tidak ada yang dapat mencegah hal tersebut terjadi tetapi bisa disiasati dengan menggunakan bra yang tepat sebaiknya dimulai sejak usia muda (Weni Kristiyanasari, 2017).

Pada saat hamil, ukuran payudara memang membesar karena bertambahnya saluran-saluran air susu, sebagai persiapan laktasi. Kondisi payudara biasanya akan berubah-ubah setelah tiga hari pasca melahirkan (Weni Kristiyanasari 2017).

a. Anatomi Payudara

Secara vertikal payudara terletak diantara kosta II dan IV, secara horisontal mulai dari pinggir sternum sampai linea aksilaris medialis. Kelenjar susu berada di daerah sub kutan, tepatnya diantara jaringan sub kutan superfisial dan profundus, yang menutupi muskulus pectoralis mayor.

Ukuran normal 10-12 cm dengan beratnya pada wanita hamil adalah 200 gram, pada wanita hamil aterm 400-600 gram dan pada masa laktasi sekitar 600-800 gram. Bentuk dan ukuran payudara akan bervariasi menurut aktivitas fungsionalnya. Payudara akan membesar saat hamil dan mengecil setelah menopause. Pembesaran ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan struma jaringan penyangga dan penimbunan jaringan lemak. (Elisabeth & Endang, 2017).

Ada 3 bagian utama payudara, Korpus (badan), Areola, Papilla atau puting.

1) Korpus (badan)

Yaitu bagian yang membesar.

2) Areola

Yaitu bagian yang kehitaman di tengah. Bagian ini terdiri dari kulit yang longgar dan mengalami pigmentasi dan masing-masing payudara bergaris tengah kira-kira 2,5 cm. Areola berwarna merah muda pada wanita yang berkulit cokelat, dan warna tersebut menjadi lebih gelap pada waktu hamil. Pada kehamilan areola ini membesar dan disebut *tuberculum Montgomery*.

3) Papilla atau puting

Yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara. Dengan panjang kira-kira 6 mm, tersusun atas jaringan erektil berpigmen dan merupakan bangunan yang sangat peka.

Perubahan warna ini tergantung dari corak kulit dan adanya kehamilan. Pada wanita yang corak kulitnya kuning langsung akan berwarna jingga kemerahan, bila kulitnya kehitaman maka warnanya akan lebih gelap.

b. Fisiologi Payudara

Selama kehamilan, hormon prolaktin dan plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar. Dua reflek pada ibu yg sangat penting dalam proses laktasi yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi.

1) Refleksi prolaktin

Sewaktu bayi menyusui, ujungnya saraf peraba yg terdapat pada puting susu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut afferent dibawa ke hipotalamus didasar otak, lalu memacu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin kedalam darah. Melalui sirkulasi prolaktin memacu sel kelenjar (alveoli) untuk memproduksi air susu. Jumlah prolaktin yg disekresi dan jumlah susu yg diproduksi berkaitan dengan stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lamanya bayi menghisap.

2) Refleksi aliran (let down reflex)

Rangsangan yg ditimbulkan oleh bayi saat menyusui selain mempengaruhi hipofisis anterior mengeluarkan hormone prolaktin juga mempengaruhi hipofise posterior mengeluarkan hormone oksitosin. Dimana setelah oksitosin dilepas kedalam darah mengacu otot-otot polos yg mengelilingi alveoli dan duktulus dan sinus menuju puting susu. Refleksi let-down dapat diraskan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain let-

down adalah tetesan pada payudara lain yg sedang dihisap oleh bayi. Refleksi ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu.

PERAWATAN PAYUDARA

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yg merupakan suatu cara yg dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yg merupakan makanan pokok bayi yg baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Elisabeth&Endang 2017).

Payudara merupakan organ penting bagi ibu yang menyusui, karena sebagian besar kebutuhan nutrisi untuk bayi selama 6 bulan pertama kelahirannya dapat dipenuhi melalui ASI. Sesungguhnya, kelancaran ASI dan kenyamanan menyusui tergantung pada perawatan payudara (Dwi Sunar Prasetyono 2018).

Payudara sama sensitifnya dengan organ intim wanita lainnya. Jangan menggunakan obat-obatan yang justru akan merusak payudara. Jika berniat melakukan perawatan payudara dengan menggunakan obat-obatan atau teknik-teknik perawatan payudara, sebaiknya berkonsultasi dulu dengan ahlinya (Weni Kristiyanasari, 2017).

Payudara selain terdiri dari kelenjar susu dan lemak juga mengandung kolagen. Semakin menua kolagen ini akan semakin menipis, dan kulit penyangganya akan mengendur. Memang tidak ada yang dapat mencegah hal tersebut terjadi tetapi bisa disiasati dengan menggunakan bra yang tepat sebaiknya dimulai sejak usia muda (Weni Kristiyanasari, 2017).

Pada saat hamil, ukuran payudara memang membesar karna bertambahnya saluran-saluran air susu, sebagai persiapan laktasi. Kondisi payudara biasanya akan berubah-ubah setelah tiga hari pasca melahirkan (Weni Kristiyanasari 2017).

Tujuan perawatan payudara

Perawatan payudara bertujuan memelihara *hygiene* payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu, payudara yg terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi, dengan perawatan payudara yg baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudara akan cepat berubah sehingga kurang menarik, dengan perawatan payudara yg baik puting susu tidak, akan lecet sewaktu di hisap oleh bayi, melancarkan aliran

ASI, mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya.

1. Waktu pelaksanaan

Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan dan dilakukan minimal dalam 2x sehari.

2. Hal-hal yg perlu diperhatikan

- a) Potong kuku tangan sependek mungkin,serta kikis agar halus dan tidak melukai payudara
- b) Cuci bersih tangan dan terutama jari tangan
- c) Lakukan pada suasana santai,misalnya pada waktu mandi sore atau sebelum berangkat tidur.

3. Persyaratan perawatan payudara

- a) Pengurutan harus dikerjakan secara sistematis dan teratur minimal 2 kali dalam sehari
- b) Memeperhatikan makanan dengan menu seimbang
- c) Memeperhatikan kebersihan sehari-hari
- d) Memakai BH yg bersih dan bentuknya menyokong payudara
- e) Menghindari rokok dan minuman beralkohol
- f) Istirahat yg cukup dan pikiran yg tenang

4. Alat yg digunakan

Alat yang digunakan saat melakukan perawatan payudara antara lain minyak kelapa atau baby oil, handuk kering, waslap, baskom, air hangat dan air dingin, cawan.

5. Teknik perawatan payudara

- a) Tempelkan kapas yg sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama 5 menit,kemudian puting susu dibersihkan
- b) Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
- c) Pengurutan dimulai ke arah atas, kesamping lalu ke arah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kekiri ke arah sisi kiri,telapak tangan kanan ke arah sisi kanan
- d) Pengurutan diteruskan kebawah, kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30

e) Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada puting susu. Lakukan tahap yg sama pada payudara kanan, lakukan dua kali gerakan pada tiap payudara.

f) Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yg lain mengurut payudara dengan sisi keliling dari arah tepi ke arah puting susu. Lakukan tahap yg sama pada kedua payudara. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali

g) Selesai pengurutan, payudara di siram dengan air hangat dan dingin bergantian selama 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gubakan BH yg bersih dan menopang.

2.2.4 Dampak jika tidak dilakukan perawatan payudara

a. Puting susu nyeri

Umumnya ibu akan merasa nyeri pada waktu awal menyusui, perasaan sakit ini akan berkurang setelah ASI keluar. Bila posisi mulut bayi dan puting susu ibu benar, perasaan nyeri akan hilang. Cara menanganinya yaitu yang pertama pastikan posisi ibu menyusui sudah benar, kedua mulailah menyusui pada puting susu yang tidak sakit guna membantu mengurangi sakit pada puting susu yang sakit, dan cara yang ketiga segera setelah minum keluarkan sedikit ASI lalu oleskan di puting susu dan biarkan payudara terbuka untuk beberapa waktu sampai puting susu kering.

b. Payudara bengkak

Pada hari-hari pertama (sekitar 2-4 jam), payudara sering terasa penuh dan nyeri disebabkan bertambahnya aliran darah ke payudara bersamaan dengan ASI mulai diproduksi dalam jumlah banyak. Penyebab bengkak antara lain posisi mulut bayi dan puting susu ibu salah, produksi asi berlebih, terlambat menyusui, pengeluaran ASI yg jarang, waktu menyusui yg terbatas.

c. Mastitis

Mastitis termasuk salah satu infeksi payudara. Mastitis adalah peradangan pada payudara pada payudara yg dapat disertai infeksi atau tidak, yang disebabkan oleh kuman terutama *staphylococcus aureus* melukai luka pada puting susu atau melalui peredaran darah. Penyakit ini biasanya menyertai laktasi, sehingga disebut juga mastitis laktasional atau mastitis perurperalis. Infeksi terjadi melalui luka pada puting susu, tetapi mungkin juga melalui peredaran darah. Kadang-kadang keadaan

ini bisamenjadi fatal bila tidak diberi tindakan yg adekuat. Abses payudara, pengumpulann nanah lokal didalm payudara, merupakan komplikasi berat dari mastitis.

d. Abses Payudara

Abses payudara merupakan penyakit yg sulit sembuh sekaligus mudah untuk kambuh. Peluang kekambuhan bagi yg pernah mengalami berkisar diantara 40%-50%. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi bakteri, salah satunya adalah *staphylococcus aureu*. Bakteri yg secara alami bisa ditemukan pada kulit manusia itu bisa masuk apabila ada luka pada payudara terutama disekitar puting susu.

2.2.5 Perbedaan payudara penuh dan payudara bengkak:

Payudara Penuh	Payudara Bengkak
Rasa berat pada payudara, panas dan keras. Bila diperiksa ASI keluar dan tidak demam.	payudara odema, sakit, puting susu kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa/diisap ASI tidak keluar. Badan biasa demam setelah 24 jam.

2.2.6 Hal-hal yang harus diperhatikan agar payudara tetap indah dan nyaman saat menyusui

- a. Ibu mengenakan *brayang* mampu menyangga payudara dengan baik, ibu pun bisa mengganti *bra* dengan ukuran yang lebih besar bila usia kehamilan bertambah. Sebab, semakin bertambah usia kehamilan, payudara pun semakin besar.
- b. Ibu merawat payudara agar selalu bersih dengan mandi menggunakan sabun lunak setiap hari.
- c. Secara perlahan, ibu mengusap kotoran dengan menyumbat mulut saluran ASI. Kemudian, ibu mengeringkan dengan handuk bersih.
- d. Ibu mengoleskan krem lanilin setiap hari pada putung payudara. Krem ini dapat menjaga kelembutan kulit payudara dan mencegah lecet-lecet sewaktu menyusui bayi.
- e. Bila puting payudara terlalu pendek, datar, atau tertarik ke dalam, hendaknya ibu menarik puting keluar, lalu memelintirnya dengan ibu jari dan telunjuk selama beberapa menit setiap hari.
- f. Setelah usia kehamilan lebih dari 7 bulan, sebaiknya ibu memijat areola beberapa kali setiap hari. Tindakan tersebut dapat membuka saluran ASI. Terkait hal ini, ibu

perlu membersihkan tetesan susu, sehingga tidak mengering dan menyumbat saluran ASI.

IBU POST PARTUM/MASA NIFAS

Masa nifas (*puerperinim*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kurang lebih 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan, masa nifas atau post partum disebut juga puerperinium yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata "*puer*" yang artinya bayi dan "*parous*" berarti melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan (Eka&Kurnia, 2014).

Masa nifas (*puerperinium*) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Ambarwati, 2010).

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Saleha, 2009).

Masa nifas atau puerperinium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu (Saiffudin, 2009).

Tujuan Asuhan Masa Nifas

Tujuan dari pemberian masa nifas adalah untuk:

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- b. Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bisa terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- c. Memberikan pendidikan tentang perawatan kesehatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana
- e. Mendapatkan kesehatan emosi.

Tahapan Dalam Masa Nifas

Dalam masa nifas ada tiga periode yaitu:

- a. Periode immediate postpartum atau Puerperium Dini adalah masa segera setelah plasenta lahir sampai 24 jam.
- b. Periode Intermedial atau Early Postpartum (24 jam – 1 minggu).
- c. Periode late postpartum (1-5 minggu).

ASI

Air Susu Ibu

ASI dalam istilah kesehatan adalah dimulai dari proses laktasi. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Masa laktasi mempunyai tujuan meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan menurunkan pemberian ASI sampai anak umur 2 tahun secara baik dan benar serta anak mendapat kekebalan tubuh secara alami. ASI diproduksi oleh organ tubuh wanita yang bernama payudara. Untuk itu kita akan membahas terlebih dahulu tentang payudara.

Produksi ASI

ASI di produksi dalam alveoli, bagian awal saluran kecil air susu. Jaringan di sekeliling saluran saluran air susu dan alveoli terdiri dari jaringan lemak dan jaringan pengikat yang turut menentukan ukuran payudara. Selama masa kehamilan, payudara membesar dua sampai tiga kali ukuran normal. Saat itu saluran saluran air susu beserta alveoli dipersiapkan untuk masa laktasi.

Setelah melahirkan, laktasi dikontrol oleh dua macam refleksi. *Pertama*, refleksi produksi air susu (*milk production reflex*). Bila bayi menghisap puting payudara, maka akan di produksi suatu hormon yang disebut prolaktin (*prolactin*), yang mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan dikumpulkan dalam saluran-saluran air susu.

Pemberian ASI

Banyak ibu beranggapan bahwa menyusui merupakan aktivitas alami, sehingga tidak memerlukan persiapan dan perawatan khusus. Hal ini tidak sepenuhnya benar, terutama pada ibu yang menyadari bahwa air susu itu penting dan utama bagi bayi. Ibu yang seperti senantiasa melakukan berbagai persiapan untuk menyambut kelahiran bayi, termasuk persiapan menyusui yang terkait kondisi payudara dan puting payudara. Keduanya harus dipelihara dan dipersiapkan untuk menyusui sejak masa kehamilan.

Pada akhir masa kehamilan dan permulaan masa laktasi, puting payudara terlihat menonjol. Meskipun begitu, ada pula puting payudara yang datar atau menekuk ke dalam. Bila tampilan fisik puting seperti itu, bayi mungkin sulit menyusui dan tidak merasa puas. Dalam hal ini perlu dilakukan pengurutan atau penarikan puting payudara selama beberapa menit pada trimester terakhir.

Setelah bayi dilahirkan, hendaknya ibu membiarkan bayi menyusui secepat mungkin pada masa setengah jam pertama. Pada masa ini bayi sangat aktif dan menghisap puting payudara sekuat mungkin. Saat itu, meskipun hanya ada satu atau dua sendok teh ASI dalam setiap payudara, penghisapan tersebut dapat menstimulasi

produksi hormon-hormon. Pelepasan oksitoksin akan membantu rahim untuk berkontraksi dan menghentikan pendarahan.

Penghisapan dini juga mempercepat produksi ASI dan memperlambat hubungan psikologis antara ibu dan bayi yang baru lahir. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ibu yang memberikan ASI-nya lebih lama ketimbang ibu yang mulai menyusui bayi pada 12 jam setelah kelahiran bayi.

Kolostrum yang mengandung banyak zat gizi dan faktor anti-infeksi harus diberikan kepada bayi agar ia terlindungi dari infeksi selama beberapa hari pertamanya setelah kelahirannya. Kebiasaan membuang kolostrum karna adanya anggapan bahwa kolostrum merupakan susu basi, lalu menggantinya dengan susu formula atau makanan lainnya, hendaknya dihindari oleh ibu.

Seorang bayi yang menyusui sesuai permintaannya bisa menyusui sebanyak 12-15 kali dalam 24 jam. Biasanya, ia langsung mengosongkan payudara dalam beberapa menit. Frekuensi menyusui itu dapat diatur sedemikian rupa dengan membuat jadwal rutin, sehingga bayi akan menyusui sekitar 5-10 kali dalam sehari.

Komposisi Gizi Dalam ASI

Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu, hal ini berdasarkan stadium laktasi. Komposisi ASI dibedakan menjadi 3 macam:

a) Kolostrum

ASI yang dihasilkan dari hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum merupakan cairan yang agak kental berwarna kekuning-kuningan, lebih kuning dibanding asi mature, bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel, dengan kasiat kolostrum sebagai berikut:

1. Sebagai saluran pembersih BBL sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
2. Mengandung kadar protein yang tinggi terutama gama globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi.
3. Mengandung zat antibodi sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan 6 bulan.

b) ASI Masa Transisi

ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-4 sampai hari ke-10.

c) ASI Matur

ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-10 sampai seterusnya.

Untuk lebih jelas perbedaan kadar gizi yang dihasilkan kolostrum, ASI transisi dan ASI matur dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Komposisi kandungan ASI

Kandungan	Kolostrum	Transisi	ASI Matur
Energi (Kg kla)	57,0	63,0	65,0
Laktosa (gr/100 ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (gr/100 ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (gr/100 ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (gr/100 ml)	0,3	0,3	0,2
Imunoglobulin:			
Ig A (gr/100 ml)	335,9	-	119,6
Ig G (gr/100 ml)	5,9	-	2,9
Ig M (gr/100 ml)	17,1	-	2,9
Lisosim (gr/100 ml)	14,2-16,4	-	24,3-27,5
Laktoferin	420-520	-	250-270

Cara Dan Posisi Menyusui

a. Cara Menyusui

Usahakan memberi ASI dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Buatlah kondisi ibu nyaman mungkin. Selama beberapa minggu pertama, bayi perlu diberi ASI setian 2,5-3 jam sekali. Menjelang akhir minggu keenam, sebagian besar kebutuhan bayi akan ASI setiap 4 jam sekali. Jadwal ini baik dari umur 10-12 bulan. Pada usian ini sebagian besar bayi tidur sepanjang malam sehingga tak perlu lagi memberi makan di malam hari.

b. Posisi Menyusui

Ada banyak cara untuk memposisikan diri dan bayi selama proses menyusui berlangsung. Sebagian ibu memilih menyusui dalam posisi berbaring miring sambil merangkul bayinya. Sebagian lagi melakukannya sambil duduk dikursi dengan punggung diganjal dengan bantal dan kaki diatas bangku kecil. Setiap ibu memiliki kebiasaan yang berbeda. Seorang ibu sebaiknya memposisikan diri dan bayinya sedemikian rupa agar kenyamanan menyusui dapat tercapai. Ada posisi khusus yang berkaitan dengan situasi tertentu seperti menyusui bayi kembar dilakukan dengan cara seperti memegang bola (*football position*), dimana kedua bayi disusui bersamaan kiri dan kanan. Pada ASI yang memancar (penuh), bayi ditengkurapkan di

atas dada ibu, tangan ibu sedikit menahan kepala bayi, dengan posisi ini maka bayi tidak akan tersedak. Untuk saat ini posisi menyusui yang paling baik yaitu dengan posisi duduk. Bisa juga memakai bra dan pakaian yang dirancang khusus untuk kenyamanan ibu sewaktu menyusui.

Manfaat Pemberian ASI

a. Bagi Bayi

1. Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik
 - a. Bayi yang mendapat ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas.
 - b. Ibu-ibu yang diberi penyuluhan tentang ASI dan laktasi, umumnya berat badan bayi (pada minggu pertama kelahiran) tidak sebanyak ibu-ibu yang tidak diberi penyuluhan. Alasannya ialah bahwa ibu-ibu tersebut segera menghentikan ASI nya setelah melahirkan. Frekuensi menyusui yang sering (tidak dibatasi) juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit.
2. Mengandung antibodi

Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah sebagai berikut:
Apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limposit. Antibody dipayudara disebut *mammae associated immunocomptent lymphoid tissue* (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang ditransfer disebut *Bronchus associated immunocomptent lymphoid* (BALT) dan untuk saluran pencernaan ditransfer melalui *gut associated immunocomptent lymphoid* (GALT).
3. ASI mengandung komposisi yang tepat

Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
4. Mengurangi kejadian karies dentis

Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu tidur akan menyebabkan gigi lebih lama kontak dengansusu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

5. Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan pada ibu dan bayi. Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik.
6. ASI meningkatkan kecerdasan bayi
Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapat asi eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak.
7. Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab maloklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusu dengan botol atau dot (Elisabeth & Endang, 2017).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Perawatan Payudara di Klinik Niar Patumbak Tahun 2019. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan Ibu tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Niar mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 24 orang dari 41 orang.
2. Ibu post partum yang berpengetahuan cukup dan berpendidikan menengah ada 5 orang dari 41 orang di Klinik Pratama Niar.
3. Hasil penelitian pengetahuan ibu post partum tentang perawatan payudara di Klinik Niar Patumbak sebanyak 17 orang dari 41 orang mayoritas IRT dan berpengetahuan cukup.
4. Berdasarkan penelitian kepada 41 orang ditemukan sebanyak 18 orang ibu post partum di Klinik Niar Patumbak yang berpengetahuan cukup mayoritas berumur 20-35 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

Dwi Sunar Prasetyono. 2018. *Asi Eksklusif pengenalan, praktik, dan kemanfaatan-kemanfaatannya*.

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2015.

Eka puspita sari,Am.Keb,Kurnia dwi rimandini,SST.2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*.

Irma Wahyuni.2017. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibi Nifas Tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Girisubo Gunung Kidul*.

Jumria, Mario dkk 2018. *Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum di RSUD Liun Kendaghe Tahun 2018*.

Kemendes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012. Jakarta: Depkes RI;2013.

Luvita Sari, Susi Ernawati.2015 *Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Bina Sehat Kasihan, Bantul, Yogyakarta*.

Maria,Ngesti,dkk.2017. *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum*.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. 2015. *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah*.

Reni Yuli Astutik, 2017. *Payudara dan Laktasi edisi 2*.

Siwi,elisabeth,Amd. Kep.Th.endang purwoastuti,S.Pd,APP.2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*.

Tuti Meihartati.2017. *Hubungan Antara Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungna ASI (engorgement) Pada Ibu Nifas*.

Wawan, Dewi.2017. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan,Sikap,dan Perilaku Manusia*

Weni KristiyanasariS.Kep.2017. *Asi Menyusui dan Sadari*

Yuli,Vitri 2013. *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui dan Dampaknya Terhadap Pemberian Asi Eksklusif*.