

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)



**Penyuluhan Kesehatan Tentang Perawatan Diri: Breast Care pada Ibu Nifas Dalam
Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas
Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur**

Oleh:

Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep

Ns. Edita Astuti Panjaitan, M.Kep

PRODI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
JAKARTA
2019

HALAMAN PENGESAHAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul :

Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Dalam Rangka Meningkatkan kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur

1. Ketua Pelaksana :

a. Nama : **Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep**

b. Pangkat/golongan : -

2. Anggota :

a. Anggota pelaksana : 1 orang Anggota Dosen dan 2 anggota mahasiswa

b. Anggota pelaksana : Ns. Edita Astuti, M.Kep

c. Pembantu Pelaksana : 2 orang Mahasiswa
Pita Evi (201701015)

Siti Rismaya (201701014)

3. Jangka Waktu Kegiatan : 1 minggu

4. Bentuk Kegiatan :

a. Mengumpulkan angka kelahiran yang kurang dari 2 tahun

b. Melakukan pre test dan post test tentang ASI Eksklusif

c. Melakukan penyuluhan tentang pemberian ASI Eksklusif

5. Jumlah Peserta : 68 orang

6. Biaya yang Diperlukan : Rp.19.892.500,-

Menyetujui,
Ketua STIKes Mitra Keluarga



(Susi Hartati, S.Kp, Ns., M.Kep., Sp. Kep. An.)

Jakarta,
Ketua Pelaksana



(Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul	1
B. Analisis Situasi.....	1
C. Identifikasi Dan Rumusan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Dan Tujuan Kegiatan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Dasar Teknik Produksi ASI	7
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA	13
MASYARAKAT	13
A. Lokasi Khalayak Sasaran	13
B. Sasaran	13
C. Solusi Permasalahan.....	13
D. Tim Pelaksana	14
E. Rancangan Evaluasi	15
F. Rencana Anggaran	16
BAB IV	18
PENUTUP	18

A. Kesimpulan	18
B. Saran.....	18
LAMPIRAN.....	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Dalam Rangka Meningkatkan kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur

B. Analisis Situasi

Pasca melahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama enam minggu atau 40hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali kekeadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapikeluarga baru. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancarkan 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. 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.

Menyusui merupakan suatu proses alamiah. Berjuta juta ibu diseluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI, seiring dengan perkembangan zaman, terjadi pula peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat sehingga pengetahuan lama yang mendasar seperti menyusui justru kadang terlupakan, menyusui adalah suatu pengetahuan yang selama berjuta-juta tahun mempunyai peranan yang penting dalam mempertahankan kehidupan manusia (<http://4-akbid.blogspot.com>). Pada masa nifas, masalah yang sering timbul antara lain kelainan puting, payudara bengkak, terjadinya pembendungan ASI (H. sibuea, 2003). Terjadinya masalah tersebut karena beberapa factor antara lain kurangnya perawatan payudara pada ibu menyusui. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil dan menyusui. Di wilayah BPS. Ny. Titik Wijayanti Amd.Keb masih terdapat ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI pada hari ke 3-6 masa nifas, karena sebagian besar ibu belum mengerti tentang perawatan payudara (*breast care*).

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2008-2009 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan. Berdasarkan penelitian di Surabaya pada tahun 2004 menunjukkan 46% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anaknya dan yang melakukan perawatan payudara sekitar 34%. Berdasarkan survey lapangan di Wilayah BPS Ny. Titik Wijayanti Amd.Keb Desa Kedung Gede kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto tahun

2009-2010 34% pada ibu post partum mengerti dan melakukan perawatan payudara, 52% ibu post partum belum mengerti perawatan payudara, dan ada 14% ibu post partum yang mengalami bendungan ASI.

Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormone oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui. Teknik pemijatan dan rangsangan pada puting susu yang dilakukan pada perawatan payudara merupakan latihan semacam efek hisapan bayi sebagai pemicu pengeluaran ASI (Tamboyang, 2001). Bagi ibu yang menyusui bayinya perawatan payudara dan puting susu merupakan suatu hal yang sangat penting, perawatannya meliputi payudara harus dibersihkan dengan teliti setiap hari sebelum mandi dan sekali lagi ketika hendak menyusui, hal ini akan mengangkat kolostrum yang kering atau sisa susu dan membantu mencegah akumulasi dan masuknya bakteri baik ke puting maupun ke mulut bayi. Perawatan payudara yang tidak benar menyebabkan payudara bengkak dan puting pecah- pecah yang akan menjadi penyulit dalam proses menyusui, bila puting menjadi pecah-pecah proses menyusui ditangguhkan sampai puting tersebut sembuh karena harus dilakukan perawatan payudara pada saat ibu mulai menyusui. Perawatan payudara pada ibu nifas yang tidak benar disebabkan karena pengetahuan ibu masih kurang sehingga ibu harus belajar dari pengalaman melahirkan sebelumnya atau dari informasi dan sumber yang lainnya (Admin, 2010). Keberhasilan menyusui terutama harus didukung oleh keluarga, lingkungan social, dan tenaga kesehatan. Persiapan menyusui sebelumnya harus dipersiapkan dengan perawatan payudara yang benar, sehingga ibu menyusui harus memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan payudara (breast care).

Untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah melakukan perawatan payudara pada kehamilan dan melakukan *Helth Education* melalui penyuluhan-penyuluhan pada ibu post partum hari ke 3-6 yang disertai demonstrasi cara

perawatan payudara setelah melahirkan dengan benar, serta penyuluhan dan peragaan tentang perawatan payudara pada kunjungan masa nifas, dimana penyuluhan tepat pada waktu ibu mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan informasi keterpaduan menalar ilmiah dan sistematis. Selain itu juga biasa melalui leaflet, alat peraga, poster- poster dan promosi melalui radio dan media lainnya. Penyuluhan ini sangatlah penting bagi ibu menyusui dengan melibatkan suami dan keluarga dalam proses menyusui. Upaya ini dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam perawatan payudara secara baik dan benar sebagai upaya preventif terhadap masalah menyusui sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

Hasil wawancara dari 10 orang ibu nifas, 8 orang mengatakan saat sebelum melahirkan tidak pernah mendapat pengetahuan perawatan payudara. 8 dari 10 orang mengatakan tidak pernah melakukan perawatan Payudara, 9 dari 10 orang mengatakan belum tau manfaat dari perawatan payudara, 9 dari 10 ibu nifas yang diwawancarai mengatakan malu melakukan perawatan payudara, hal itu merupakan sesuatu yang tabuh, 10 orang mengatakan tidak tahu cara melakukan perawatan payudara, mengatakan belum pernah dapat pengetahuan tentang payudara.

C. Identifikasi Dan Rumusan Masalah

Perawatan payudara merupakan salah satu tehnik yang perlu disosialisasikan kepada seluruh masyarakat khususnya ibu nifas karena akan berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Keberhasilan ASI Eksklusif akan menurunkan angka kematian bayi dan akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mensukseskan program pemerintah. Beberapa penyebab tidak dilakukan perawatan payudara yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat, budaya dan faktor dari dalam diri ibu nifas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan masalah yang mendasari pentingnya penyuluhan ini adalah:

1. Masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang perawatan payudara
2. Masih kurangnya penyuluhan dan pendampingan dari petugas kesehatan pada payudara
3. Kurangnya peran keluarga untuk mendukung ibu melakukan perawatan payudara

D. Rumusan Masalah

Dari masalah yang teridentifikasi, maka dapat dirumuskan masalah yang hendak diselesaikan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah:

Bagaimana cara meningkatkan pengetahuan baik kognitif, afektif dan psikomotor pada ibu menyusui tentang perawatan payudara

E. Manfaat Dan Tujuan Kegiatan

Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara perawatan payudara
2. Meningkatkan kesadaran bahwa pentingnya melakukan perawatan payudara
3. Mampu melakukan cara perawatan payudara yang benar

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah:

1. Masyarakat Wilayah puskesmas Karangkitri menambah pengetahuan tentang perawatan payudara
2. Meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas

3. Menurunkan angka kematian bayi dengan keberhasilan ASI Eksklusif melalui perawatan payudara

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teknik Produksi ASI

1. Teknik Produksi ASI

a. *Breast Care*

1) Pengertian Breast Care

Perawatan payudara (*breast care*) adalah suatu tindakan atau pengurutan pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, serta memperlancar produksi ASI. Dengan perawatan payudara yang benar, akan dihasilkan produksi ASI yang baik, selain itu bentuk payudara pun akan tetap baik selama menyusui. Perawatan payudara pasca persalinan merupakan perawatan payudara semasa hamil (S. Astuti, Tina, Lina dan Ari, 2015:52).

2) Tujuan Breast Care

Menurut S. Astuti, Tina, Lina dan Ari, (2015) Tujuan Breast Care yaitu:

- a) Menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi.
- b) Mengenyalkan puting susu supaya tidak mudah lecet.
- c) Menjaga puting susu agar tetap menonjol.
- d) Menjaga bentuk payudara tetap baik.
- e) Mencegah terjadinya Penyumbatan.
- f) Memperbanyak produksi ASI.
- g) Melancarkan air susu ibu.
- h) Mencegah bendungan ASI.

i) Mengetahui adanya kelainan pada payudara.
Jika tidak dilakukan perawatan payudara sedini mungkin, maka berbagai dampak negatif dapat timbul, yaitu:

- a) Puting susu datar atau tenggelam
- b) Anak sulit menyusui
- c) Waktu keluar ASI sedikit atau terbatas
- d) Pembengkakan pada payudara
- e) Payudara meradang
- f) Payudara kotor
- g) Ibu belum siap menyusui
- h) Puting akan mudah lecet

3) Prinsip-prinsip

Menurut Idawati, Yusari, dan Risneni, (2014)

- a) Perawatan payudara
- b) Dikerjakan secara sistematis
- c) Memelihara kebersihan sehari-hari
- d) Nutrisi ibu menyusui lebih baik dan banyak dari sebelumnya.
- e) Memakai BH yang bersih dan menyokong

4) Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan perawatan payudara postnatal dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan sebanyak 2 kali sehari. Pada saat akan mandi, daerah areola jangan dibasuh dengan sabun karena dapat menyebabkan kering pada bagian areola. (S. Astuti, Tina, Lina dan Ari, 2015:53).

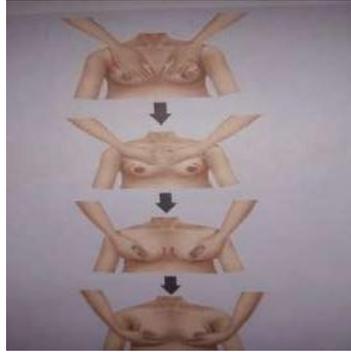
5) Persiapan Alat

- a) Baby oil secukupnya
- b) Kapas secukupnya
- c) Waslap 2 buah

- d) Handuk bersih 2 buah
 - e) Bengkok
 - f) 2 baskom berisi air (hangat dan dingin)
 - g) Bra yang bersih dan terbuat dari katun.
- 6) Persiapan Ibu
- a) Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir dan keringkan dengan handuk
 - b) Ibu duduk tegak
 - c) Baju ibu bagian depan dibuka
 - d) Handuk dipasang dan ditempatkan dibawah payudara
- 7) Cara perawatan Payudara pada Masa Menyusui
- Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan perawatan payudara pasca persalinan, yaitu:
- a) Puting susu dikompres dengan kapas minyak selama 3-4 menit, kemudian dibersihkan dengan kapas minyak tadi.
 - b) Pengenyalan, yaitu puting susu dipegang dengan ibu jari dan jari telunjuknya, diputar kedalam sebanyak 5-10 kali dan diputar dan diputar keluar sebanyak 5-10 kali.
 - c) Pengurutan payudara, yang terdiri dari pengurutan pertama, kedua, ketiga, dan keempat.
 - d) Pengurutan pertama
 - Licinkan telapak tangan dengan menggunakan sedikit minyak atau baby oil
 - Letakkan kedua tangan di antara kedua payudara menghadap ke bawah. Mulai dari tengah telapak tangan melingkar payudara dari bagian tengah ke arah atas, ke samping kanan-

kiri selanjutnya menuju ke arah bawah, lalu ke arah atas dan angkat. Kemudian, lepaskan tangan dengan cepat ke arah depan sehingga tangan menyangga payudara. Perhatikan gambar berikut ini.

- Lakukan sebanyak 20 kali selama 5 menit.



Gambar 2.1 Pengurutan Pertama

Sumber : Sri Astuti, Tina D.J, Lina R, Ari I. S, (2015).

e) Pengurutan kedua

- Gunakan kembali baby oil untuk melicinkan telapak tangan
- Topang payudara kiri oleh telapak tangan kiri dan jari-jari tangan kanan saling dirapatkan, lalu buat gerakan memutar dengan dua atau tiga jari tangan kanan sambil menekan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu.
- Lakukan hal yang sama pada payudara kanan dengan gerakan yang sama.



Gambar 2.2 Pengurutan Kedua

Sumber : Sri Astuti, Tina D.J, Lina R, Ari I. S, (2015).

f) Pengurutan ketiga

- Licinkan telapak tangan dengan baby oil.
- Topang payudara kiri dengan telapak tangan kiri.
 - Kepalkan jari-jari tangan kanan seperti menggenggam, kemudian dengan buku-buku jari (tulang kepalan), tangankanan mengurut payudara kiri dari pangkal ke arah puting susu. Untuk payudara kanan, lakukan, gerakan yang sama
- Lakukan sebanyak 20 kali selama 5 menit.



Gambar 2.3 Pengurutan Ketiga

Sumber : Sri Astuti, Tina D.J, Lina R, Ari I. S, (2015).

g) Pengurutan keempat

- Berikan rangsangan payudara dengan menggunakan air hangat dan dingin. Lakukan secara bergantian selama 5 menit.



Gambar 2.4 Pengurutan Ketiga

Sumber : Sri Astuti, Tina D.J, Lina R, Ari I. S, (2015).

h) Menyelesaikan Breast Care

Bersihkan dan keringkan payudara.

Kenakan bra yang
menyangga payudara.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Lokasi Khalayak Sasaran

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan

B. Sasaran

Khalayak sasaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ibu nifas di wilayah Puskesmas Karang kitri Margahayu Bekasi Timur. Jumlah sasaran yang diharapkan sebanyak 68 orang.

C. Solusi Permasalahan

Permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya ASI Eksklusif. Oleh karena itu, kerangka pemecahan masalah secara operasional sebagai berikut:

1. Melakukan survey pendahuluan pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif di wilayah Bekasi Timur
2. Melakukan survey pendahuluan seluruh ibu nifas di wilayah Bekasi Timur
3. Melakukan koordinasi dengan puskesmas Karang Kitri di Bekasi Timur
4. Menetapkan jumlah target peserta penyuluhan kesehatan
5. Memberikan materi penyuluhan tentang ASI Eksklusif

D. Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan terdiri 2 orang dosen dan 2 orang mahasiswa Prodi D3 Keperawatan STIKes Mitra keluarga.

Tim Dosen terdiri dari : **Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep**

Ns. Edita Astuti Panjaitan, M.Kep

Mahasiswa terdiri dari : Pitta Evi (201701015)

Siti Rismaya (201701014)

Aktivitas dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian direncanakan dari bulan Juli sampai Agustus, dengan uraian sebagai berikut:

No	Kegiatan	April				Mei			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Rapat persiapan	■	■						
2.	Pembuatan Proposal			■					
3.	Pengajuan Surat + Proposal				■				
4.	Rapat teknis pelaksanaan					■			
5.	Sosialisasi					■			
6.	Pelaksanaan PKM						■	■	
7.	Evaluasi								■
8.	Penulisan Laporan								■
9.	Laporan ke Puskesmas								■

Tahapan kegiatan yang sudah dilaksanakan dan hasil antara lain:

- a. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 10 Mei 2019 yang dimulai pada pukul 09.00 wib sampai pukul 12.00 wib . Susunan Acara terdiri dari : Pembukaan, Doa, Pre test , melakukan penyuluhan selama 60 menit,

Praktik selama 60 menit, Post test dan diakhiri doa→ Alokasi pelaksanaan dilakukan selama 180 jam

- b. Penyuluhan dilakukan oleh Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep yang dimoderatori oleh ibu Ns, Edita Astuti Panjaitan, M.Kep yang diikuti oleh 55 orang ibu nifas dibawah kinerja puskesmas Karang Kitri Margahayu Bekasi Timur
- c. Proses kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar, semua peserta antusias dan aktif selama kegiatan.
- d. Peserta mampu menjawab pertanyaan definisi ASI Eksklusif sebesar 75%
- e. Peserta mampu menjawab pertanyaan manfaat ASI Eksklusif sebesar 67%
- f. Peserta mampu mempraktikkan cara ASI Eksklusif sebesar 80% dengan cara didampingi oleh mahasiswa sebagai fasilitator
- g. Nilai – rata – rata pre test sebesar nilai 40. Sementara nilai post tes sebesar 55. Terjadinya peningkatan nilai post test yang berarti terjadinya peningkatan pengetahuan ibu nifas yang telah diberikan penyuluhan. Nilai *post test* yang berada diatas nilai rata – rata sebesar 36 orang yang berarti sebesar 72%
- h. Peserta yang diminta untuk melakukan redemonstrasi sebanyak 4 orang mampu melakukan secara mandiri.
- i. Media penyuluhan berupa leaflet dan ppt

E. Rancangan Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan meliputi evaluasi hasil dan evaluasi proses dengan uraian sebagai berikut:

1. Evaluasi hasil dilakukan untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap pengetahuan ibu Nifas yang dinilai melalui *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan hasil pre test dan pos test kegiatan penyuluhan dinyatakan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang ASI Eksklusif jika ada peningkatan nilai post test jika nilai post tes 50 % diatas nilai rata – rata post test

2. Evaluasi kegiatan dilakukan selama proses kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan format penilaian untuk mengevaluasi persiapan kegiatan dan proses kegiatan.

F. Rencana Anggaran

No	Uraian	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)	
1	Persiapan Pelaksanaan Kegiatan				
	a. Pembuatan Proposal				
	1) Pembelian kertas A4 80 gram	6	rim	45.000,00	270.000,00
	2) Pembelian catridge b/w	2	buah	275.000,00	825.000,00
	3) Pembelian catridge warna	2	buah	275.000,00	825.000,00
	4) Pembelian CD-RW	27	buah	15.000,00	150.000,00
	5) Pembelian Amplop Besar	1	kotak	20.000,00	20.000,00
	6) Pembelian Baterai Kamera	4	buah	20.000,00	80.000,00
	7) Pembelian Baterai Wireless	4	buah	20.000,00	80.000,00
	b. Penggandaan Proposal	6	Paket	35.000,00	210.000,00
	c. Konsumsi Briefing Panitia	4	Paket	50.000,00	200.000,00
	d. Transport Kendaraan survei	2	keg	250.000,00	500.000,00

2	Pelaksanaan Kegiatan				
	a. Konsumsi acara snack dan makan siang	27	Paket	80.000,00	2.160.000,00
	b. ATK	27	Paket	20.000,00	540.000,00
	c. Penggandaan paket perawatan payudara	27	Paket	150.000,00	4.050.000,00
	d. Penggandaan leaflet	80	Paket	4.000,00	320.000,00
	e. Penggandaan kuosioner	80	Paket	6.000,00	480.000,00
	f. Sewa Tempat	1	keg	750.000,00	750.000,00
	f. Sewa pantom payudara (13 set)	13	keg	250.000,00	3.250.000,00
	g. Sewa LCD dan Proyektor	1	keg	500.000,00	500.000,00
	h. Sewa sound system	1	keg	500.000,00	500.000,00
	i. Pembuatan media booklet	2	buah	350.000,00	700.000,00
	j. Doorprize	10	buah	50.000,00	500.000,00
j. Biaya transportasi pelaksanaan	4	orang	250.000,00	1.000.000,00	
3	Pembuatan Laporan				
	a. Konsumsi Evaluasi Rapat dengan pihak puskesmas	20	Paket	50.000,00	1.000.000,00
	b. Penggandaan Laporan	15	eksl	65.500,00	982.500,00
	TOTAL				19.892.500,00

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ibu Nifas merupakan masa untuk persiapan untuk menyusui. Keberhasilan melakukan ASI Eksklusif akan mempengaruhi produksi Asi. Penambahan pengetahuan dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan ASI Eksklusif dapat dmeningkatkan pengetahuan ibu nifas baik secara kognitif, afektif dan psikomotor.

B. Saran

Setelah menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis memberikan beberapa saran yang dapat dilaksanakan pada waktu mendatang:

1. Melakukan pelatihan kepada petugas kesehatan Primer untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang ASI Eksklusif
2. Pelayanan Primer membuat media yang mudah dijangkau oleh masyarakat tentang ASI Eksklusif

LAMPIRAN

1. MATERI
2. SAP
3. Dokumentasi Kegiatan

ANGGARAN BELANJA
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) TAHUN AKADEMIK
PRODI KEPERAWATAN STIKES MITRA KELUARGA

Judul PKM

Penyuluhan Kesehatan Tentang Perawatan Diri: Breast Care pada Ibu Nifas Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur

Khalayak sasaran

: Ibu nifas dan menyusui Di Puskesmas Karang Kitri Margahayu Bekasi Timur

Tempat PKM

: Puskesmas Karang Kitri Margahayu Bekasi Timur

Dosen

: 1. Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep
 2. Ns. Edita Astuti P, M.Kep

Mahasiswa

a. Pitta Evi (201701015)
 Siti Rismaya (201701014)

No	Uraian	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)	
Persiapan Pelaksanaan Kegiatan					
a. Pembuatan Proposal					
1	1) Pembelian kertas A4 80 gram	6	rim	45,000.00	270,000.00
	2) Pembelian cartridge b/w	2	buah	275,000.00	825,000.00
	3) Pembelian cartridge warna	2	buah	275,000.00	825,000.00
	4) Pembelian CD-RW	27	buah	15,000.00	150,000.00
	5) Pembelian Amplop Besar	1	kotak	20,000.00	20,000.00
	6) Pembelian Baterai Kamera	4	buah	20,000.00	80,000.00
	7) Pembelian Baterai Wireless	4	buah	20,000.00	80,000.00
	b. Penggandaan Proposal	6	Paket	35,000.00	210,000.00
	c. Konsumsi Briefing Panitia	4	Paket	50,000.00	200,000.00
	d. Transport Kendaraan survei	2	keg	250,000.00	500,000.00
Pelaksanaan Kegiatan					
2	a. Konsumsi acara snack dan makan siang	27	Paket	80,000.00	2,160,000.00
	b. ATK	27	Paket	20,000.00	540,000.00
	c. Penggandaan paket perawatan payudara	27	Paket	150,000.00	4,050,000.00
	d. Penggandaan leaflet	80	Paket	4,000.00	320,000.00
	e. Penggandaan kuosioner	80	Paket	6,000.00	480,000.00
	f. Sewa Tempat	1	keg	750,000.00	750,000.00
	f. Sewa pantom payudara (13 set)	13	keg	250,000.00	3,250,000.00
	g. Sewa LCD dan Proyektor	1	keg	500,000.00	500,000.00
	h. Sewa sound system	1	keg	500,000.00	500,000.00
	i. Pembuatan media booklet	2	buah	350,000.00	700,000.00
	j. Doorprize	10	buah	50,000.00	500,000.00
	j. Biaya transportasi pelaksanaan	4	orang	250,000.00	1,000,000.00
Pembuatan Laporan					
3	a. Konsumsi Evaluasi Rapat dengan pihak puskesmas	20	Paket	50,000.00	1,000,000.00
	b. Penggandaan Laporan	15	eksl	65,500.00	982,500.00
TOTAL					19,892,500.00

Bekasi, 8 Mei 2019

Wakil Ketua I



R. Yeni Mauliawati, S.Kep., M.Kep

Mengetahui

Ketua P3M



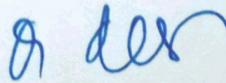
(.....) Ns. Lina Herida Pinem, M.Kep

Menyetujui

Ketua PKM

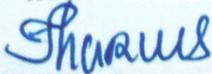


Waket 2



Ridwan Arifin

Ketua STIKes



Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An

“PERAWATAN PAYUDARA “

A. Perawatan payudara

Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam program masalah menyusui. 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.

B. Tujuan Perawatan Payudara

1. Memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI
2. Menghindari puting susu yang sakit dan infeksi payudara, serta menjaga keindahan bentuk payudara

C. Prinsip Perawatan Payudara

1. Menjaga payudara agar bersih dan kering terutama puting susu
2. Menggunakan bra/BH yang menopang.
3. Apabila terjadi puting susu lecet, oleskan kolostrum/ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui.
4. Menyusui tetap dilakukan dengan mendahulukan puting susu yang tidak lecet.
5. Jika lecet puting termasuk kategori berat, maka bagian yang sakit dapat diistirahatkan, ASI dikeluarkan, dan diminumkan dengan sendok.
6. Perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan dua kali sehari sebelum mandi (Astutik, 2014)

D. Indikasi Dan Kontra Indikasi

1. Indikasi
 - a. Klien yang ukuran puting susunya kecil atau tenggelam
 - b. ASI lama keluar pada ibu nifas
 - c. Klien yang payudaranya kotor
2. Kontra Indikasi
 - a. Pembengkakan pada payudara
 - b. Payudara yang meradang

E. Langkah-langkah perawatan payudara

1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan
2. Cuci tangan di bawah air mengalir dengan sabun
3. Kompres puting susu dengan kapas yang telah dibasahi minyak / baby oil selama 2 menit

Lanjutan...

4. Kompres kedua puting menggunakan minyak kelapa / baby oil selama 3-5 menit. Kemudian angkat kapas sambil membersihkan kotoran yang menempel di puting. Jika kurang bersih, diulangi lagi. Oleskan minyak kelapa/baby oil ke payudara.
5. Kedua telapak tangan diletakkan di tengah antara kedua payudara dengan ujung-ujung jari menghadap ke bawah. Kemudian telapak tangan ditarik ke atas melingkari payudara sambil menyangga payudara tersebut lalu tangan dilepaskan dengan gerakan cepat ke arah depan. Lakukan gerakan ini \pm 20 kali dengan tujuan untuk menjaga kekenyalan dan kekencangan payudara.



Kedua tangan di antara payudara



Kedua tangan melingkari payudara



Kedua tangan melepaskan payudara



Mengurut payudara menggunakan ruas jari

6. Mengurut payudara dari pangkal payudara ke arah puting memakai genggam tangan menyeluruh atau ruas-ruas jari.
7. Tangan kanan menyangga payudara kanan, kemudian sisi ulnar tangan kiri mengurut payudara ke arah puting susu.
8. Basuh payudara dengan air hangat dan air dingin secara bergantian dan dikerjakan berulang-ulang lalu dikeringkan dengan handuk.
9. Puting susu dirangsang dengan waslap/handuk kering yang digerakkan ke atas dan bawah beberapa kali.



Mengurut payudara menggunakan sisi ulnar



Merangsang puting susu menggunakan waslap

10. Pakailah BH untuk menyusui yang menyangga dan ukuran yang sesuai dengan pertumbuhan payudara



BH untuk menyusui

F. Standar operasional prosedur breast care (ANTENATAL)

1. Pengertian
 - Memberikan tindakan pada organ payudara dengan cara di *massage*
2. Indikasi
 - a. Klien yang ukuran puting susunya kecil atau tenggelam
 - b. Klien yang payudaranya kotor
3. Kontraindikasi
 - a. Pembengkakan pada payudara
 - b. Payudara yang meradang
4. Petugas
 - Perawat atau bidan

5. Peralatan

- a. Oleum coccus yang hangat (direndam dalam air hangat)
- b. Kapas
- c. Handuk besar: 2 buah
- d. Air hangat dan dingin dalam baskom
- e. Waslap: 2 buah
- f. Bengkok

6. Prosedur Pelaksanaan

- a. Tahap Pra Interaksi
- b. Tahap Orientasi
- c. Tahap Kerja
- d. Tahap Terminasi

G. Standar operasional prosedur breast care (Ibu Nifas)

1. Pengertian
Memberikan tindakan pada organ payudara dengan cara di *massage*
2. Indikasi
 - a. Klien yang ukuran puting susunya kecil atau tenggelam
 - b. ASI lama keluar pada ibu nifas
 - c. Klien yang payudaranya kotor
3. Kontraindikasi
 - a. Pembengkakan pada payudara
 - b. Payudara yang meradang
4. Petugas
Perawat atau bidan

5. Peralatan

- a. Handuk
- b. Kapas
- c. Minyak kelapa/baby oil
- d. Waskom yang berisi air hangat
- e. Waskom yang berisi air dingin
- f. Waslap

6. Prosedur Pelaksanaan

- a. Tahap Pra Interaksi
- b. Tahap Orientasi
- c. Tahap Kerja
- d. Tahap Terminasi

Kesimpulan

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa kehamilan dan menyusui untuk mempercepat pengeluaran ASI. Selama kehamilan payudara harus dipersiapkan untuk fungsi uniknya dalam menghasilkan ASI bagi bayi neonatus segera setelah lahir.

Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. (Saleha, 2009).

Terima Kasih



