

**LAPORAN KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PERAWATAN PAYUDARA
PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS PENGASINAN
KECAMATAN RAWALUMBU**

Oleh :

Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep, M.Kep

**UNIT PENGABDIAN MASYARAKAT SEKOLAH TINGGI KESEHATAN
MITRA KELUARGA BEKASI
2015**

HALAMAN PENGESAHAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Penyuluhan kesehatan mengenai perawatan payudara pada ibu post partum di Puskesmas Pengasinan
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama : Lina Herida Pinem, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 - b. NIDN : 0319027506
 - c. Pangkat/golongan : Asisten Ahli
 - d. Jabatan : Staf Pengajar
 - e. Program Studi : Keperawatan
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan Maternitas
3. Pembantu Pelaksana : Mahasiswa Tk III
4. Jangka Waktu Kegiatan : 1 Hari
5. Bentuk Kegiatan : Promosi Kesehatan
6. Sifat Kegiatan : Promosi Kesehatan
7. Jumlah Peserta : 20 Orang
8. Biaya yang diperlukan : Rp.841.000,-
9. Sumber dana : PT. Sakafarma Laboratoris

Wakil Ketua I



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

Bekasi, 2015

Ketua Pelaksana



Lina Herida Pinem, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengetahui
Ketua STIKes



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat pada kami sehingga laporan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini.. Penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kewajiban bagi dosen STIKES Mitra Keluarga yang telah memberikan dukungannya untuk menyelesaikan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pada kesempatan ini, tim PKM menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Susi Hartati, Skp.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku ketua STIKES Mitra keluarga yang telah memberikan dukungannya untuk menyelesaikan kegiatan PKM ini
2. Ns. Yeni Iswari, S.Kep.,M.kep.,Sp.Kep.An selaku ketua Program Studi DIII keperawatan yang juga telah memberikan dukungannya untuk menyelesaikan kegiatan PKM ini.
3. Kepala Puskesmas Pengasinan beserta staff.
4. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu dalam membantu menyusun laporan ini.

Demikian kata pengantar dari kami. Semoga laporan PKM ini dapat , menjadi acuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang lainnya.

Bekasi,... 2015

Ketua Pelaksana PKM

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. JUDUL

Judul kegiatan ini adalah Penyuluhan Kesehatan mengenai Perawatan Payudara pada ibu post partum di Puskesmas Pengasinan. Dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat Kelurahan Pengasinan Kecamatan Rawa Lumbu.

B. Analisa Situasi

Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat di Indonesia adalah peningkatan kesehatan ibu dan anak, untuk itu pemerintah melakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak salah satunya yaitu dengan melaksanakan ASI Eksklusif selama 6 bulan. Salah satu masalah yang terjadi pada Ibu hamil dan menyusui di Indonesia adalah banyaknya ibu hamil dan menyusui yang mengalami tidak lancarnya ASI sehingga ibu tidak dapat menyusui anaknya secara Eksklusif selama 6 bulan.

Perawatan payudara merupakan usaha untuk melancarkan ASI pada ibu hamil dan menyusui, untuk dapat mencapai hal tersebut maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk melancarkan ASI sehingga ibu dapat melaksanakan ASI Eksklusif selama 6 bulan.

Bentuk pengabdian kepada masyarakat meliputi pelayanan kepada masyarakat yaitu memberikan pelayanan kepada masyarakat dengan program yang akan dilakukan adalah penyuluhan atau konsultasi kesehatan dan pelaksanaan bakti sosial. Pemberian pelayanan dilakukan secara professional kepada masyarakat yang memerlukannya.

Bentuk pengabdian masyarakat yang kedua adalah pemberdayaan masyarakat dalam hal ini kader kesehatan yang mempunyai peran menggerakkan masyarakat dalam mengikuti penyuluhan tentang kesehatan sangat penting, mengingat di masyarakat banyak sumber yang dapat menyebabkan keluarga mengalami resiko ataupun gangguan kesehatan selain mempertahankan kondisi kesehatannya. Kader kesehatan diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang masalah kesehatan yang dihadapi oleh mereka. Kemampuan dasar yang dimiliki oleh kader setelah mereka mampu mendeteksi keluarga adalah cara mengenal dan merawat masalah kesehatan di rumah. Hal ini akan berjalan

selaras dengan peran serta aktif dari petugas pelayanan kesehatan dalam hal ini adalah perawat Puskesmas.

Upaya pengembangan masyarakat tersebut yang berperan sehingga seluruh komponen ini mempunyai kepentingan secara aktif bersinergi dalam upaya perbaikan taraf kesejahteraan masyarakat, sehingga perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Program Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh dosen yang melibatkan mahasiswa Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Mitra Keluarga yang pelaksanaannya dilakukan oleh unit Pengabdian Kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Kesehatan Mitra Keluarga. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilaksanakan atas dasar data yang diperoleh dari penyebaran angket, wawancara dan data dari Puskesmas setempat sehingga institusi melaksanakan kegiatan melalui desa binaan dengan berbagai program kegiatan yang akan dilakukan yaitu penyegaran kader kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan di masyarakat.

Pembangunan di Keperawatan Kesehatan mempunyai arti yang penting dalam kehidupan nasional, khususnya didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat.

Berdasarkan hasil survey di kelurahan pengasinan tahun 2015 ditemukan data bahwa masih banyak ibu-ibu yang belum mengerti cara melakukan perawatan payudara sehingga masih banyak ibu yang tidak melakukan ASI Eksklusif selama 6 bulan. Pengetahuan dan motivasi kader masih rendah terkait dengan masalah tentang perawatan payudara, kader juga belum terlibat penyuluhan kesehatan di masyarakat tentang perawatan payudara. Hal ini disebabkan karena kurangnya tenaga kesehatan untuk melakukan promosi kesehatan. Harapannya, setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat meningkat.

BAB II

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan semasa ibu hamil usia 7-9 bulan (Depkes, 1991). Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa kehamilan dan menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI. Selama kehamilan payudara harus dipersiapkan untuk fungsi uniknya dalam menghasilkan ASI bagi bayi neonatus segera setelah lahir.

2. Manfaat Peawatan Payudara

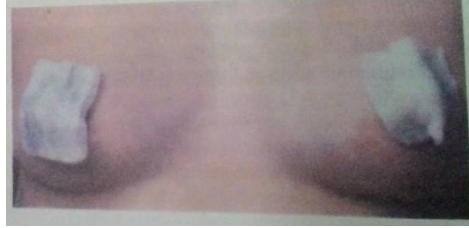
- a. Memperbaiki sirkulasi darah
- b. Memelihara kebersihan payudara
- c. Mencegah bendungan dan pembengkakan pada payudara
- d. Mengencangkan otot-otot
- e. Memperlancar pengeluaran maksimum dari ASI
- f. Melenturkan dan menguatkan puting susu
- g. Mengeluarkan puting yang masuk kedalam atau datar
- h. Mempersiapkan kondisi ASI
- i. Memelihara kebersihan payudara

3. Perawatan Puting susu

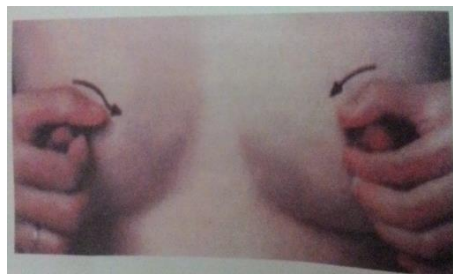
- a. Puting susu normal (menonjol)

Dilakukan pada trimester ke 3 dengan cara:

- 1). Kedua puting susu dikompres dengan kapas yang telah dibasahi minyak selama 5 menit. Agar kotoran disekitar puting susu mudah terangkat.



2). Ibu jari dan telunjuk diolesi minyak, kemudian diletakan pada kedua puting susu. Lakukan gerakan memutar kearah dalam 30 kali putaran untuk meningkatkan elastisitas otot puting susu.



3). Gunakan handuk yang kasar setiap kali membersihkan payudara agar otot-otot payudara menjadi kuat.

b. Puting susu mendatar atau masuk kedalam

Perawatan pada puting susu datar/masuk ini segera atau sedini mungkin dilakukan, caranya:

1). Kedua ibu jari diletakkan disebelah kiri dan kanan puting susu. kemudian secara perlahan-lahan ditekan ke arah dada dan kemudian dihentikan kearah luar menjauhi puting susu.



- 2). Kedua ibu jari diletakan diatas dan dibawah puting susu, kemudian secara perlahan-lahan ditekan kerah dada dan kemudian dihentikan ke arah luar menjauhi puting susu.



Setiap langkah dilakukan sebanyak 4-5 kali pada pagi hari ketika puting susu dalam keadaan ereksi (tegang).

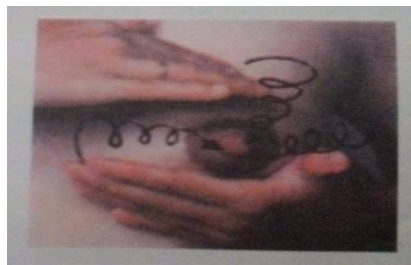
4. Langkah-Langkah Perawatan Payudara

- a. Tuangkan minyak secukupnya



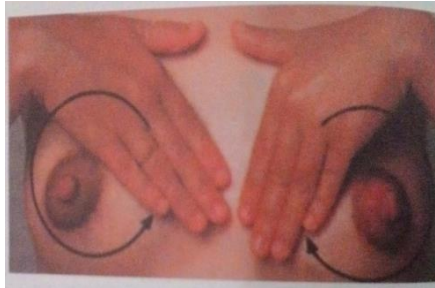
- b. Friction:

Sokong payudara, kiri dengan tangan kiri, kanan dengan tangan kanan, 2 atau 3 jari dari tangan yang berlawanan membuat gerakan memutar sambil menekan, dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu, setiap payudara 2 kali gerakan.



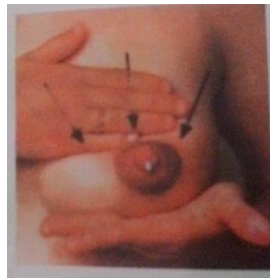
c. Massage/ pijatan:

Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara. Urutlah payudara dari tengah keatas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan kedua payudara perlahan-lahan. Lakukan gerakan ini ± 30 kali.



d. Pengurutan:

Sokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan gerakan ini ± 30 kali.



e. Pengompresan:

Alat-alat yang disiapkan:

- 1) 2 buah kom sedang yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin
- 2) 2 buah waslap



Caranya: kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit. Kompres bergantian 3 kali berturut-turut dan diakhiri dengan kompres hangat, kemudian ganti dengan waslap dingin selama 1 menit.

f. Hal-hal yang harus diperhatikan

Dalam perawatan payudara tidak menggunakan alkohol dan sabun karena bahan-bahan tersebut dapat mengangkat minyak pelindung kulit sehingga dapat menyebabkan kulit kering/lecet.

C. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH

1. Identifikasi Masalah

- Masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Perawatan Payudara
- Masih kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui tentang manfaat dari perawatan payudara dan cara perawatan payudara yang baik dan benar.

2. Rumusan Masalah

Dari masalah yang teridentifikasi, maka dapat dirumuskan masalah yang hendak diselesaikan dalam pengabdian pada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Perawatan Payudara adalah :

1. Apa yang dimaksud dari Perawatan Payudara?
2. Apa manfaat dari Perawatan Payudara?
3. Bagaimana cara Perawatan Payudara?
4. Apa saja hal-hal yang harus diperhatikan saat Perawatan Payudara?

D. TUJUAN KEGIATAN

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera) yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan melakukan Perawatan Payudara sekaligus menjamin terlaksananya ASI Eksklusif pada ibu menyusui selama 6 bulan.

E. MANFAAT KEGIATAN

Menginformasikan serta mengenalkan secara langsung manfaat Perawatan Payudara dan cara melakukan perawatan payudara yang baik dan benar.

BAB III

METODE KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui pelatighan kader kesehatan akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal	: Rabu 13 Mei 2015
Waktu	: 09.00-11.00 WIB
Tempat	: Puskesmas Pengasinan Kecamatan Rawalumbu
Kegiatan	: Penyuluhan Kesehatan mengenai Perawatan Payudara pada ibu post partum di Puskesmas Pengasinan Kecamatan Rawalumbu

B. Khalayak Sasaran

Sasarannya adalah ibu post partum yang berada di Puskesmas Pengasinan Kecamatan Rawalumbu

C. Keterkaitan

Kegiatan ini tidak akan mungkin tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini pihak Puskesmas Wilayah Pengasinan dan Kelurahan pengasinan member dukungan dalam mengikuti kegiatan ini. Selain itu Kecamatan Rawa Lumbu dan Dinas Kesehatan Bekasi Timur diharapkan dapat memberikan dukungan melalui program yang terkait dengan pengabdian masyarakat seperti data tentang wilayah yang akan dijadikan sebagai sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan kader kesehatan.

D. Metode Kegiatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Pembuatan Proposal
 - b. Persiapan dengan sumber-sumber terkait : Kepala Puskesmas Pengasinan
2. Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan tentang Perawatan Payudara pada ibu Post Partum

3. Evaluasi

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

Berikut ini merupakan format penilaian kegiatan :

FORMAT PENILAIAN KEGIATAN PENYULUHAN

NO.	Aspek Yang dimonitor	NILAI				KETERANGAN
		1	2	3	4	
1	Persiapan Media Penyuluhan					
2	Persiapan alat dan bahan					
3	Penguasaan materi penyuluhan					
4	Penyiapan waktu dan tempat penyuluhan					
5	Pemberitahuan penyuluhan kepada masyarakat					
6	Metode penyuluhan kepada masyarakat					
7	Partisipasi peserta penyuluhan					

Keterangan :

- Isi dengan tanda cek (v)
- Nilai 1 : Tidak dilakukan
- Nilai 2 : Dilakukan tapi kurang sesuai
- Nilai 3 : Dilakukan, Cukup Baik
- Nilai 4 : Baik Sekali

Nilai : Jumlah Nilai x 100

Total Nilai

E. Rencana Kegiatan Pelatihan Kader

(Terlampir)

F. Organisasi Pelaksana

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

Penasehat : R. Yeni Mauliawati,Skp.,Ns.,M.Kep

Ketua Pelaksana : Lina Herida Pinem, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembantu Pelaksana : Mahasiswa Tingkat III

G. Rencana Anggaran

RENCANA ANGGARAN BELANJA KEGIATAN PENGABDIAN
MASYARAKAT (PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN ASI
PAYUDARA) SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
TAHUN 2015

NO	KEGIATAN	URAIAN	JUMLAH
1.	Honor a. Tim Pelaksana b. Puskesmas	4 orang x 160.000 1 orang x 160.000	Rp.640.000 Rp.160.000
2.	Transportasi a. Pengambilan ATK dari sponsor b. Pelaksanaan kegiatan PKM 1) Tim Pelaksana 2) Puskesmas	2 hari x Rp. 100.000 4 orang x Rp 200.000 (PP) Rp. 200.000	Rp. 200.000,- Rp.1000.000,-
3.	Konsumsi (Snack) a. Tim PKM b. Puskesmas	4 Orang x Rp. 100.000 1 orang x Rp. 100.000	Rp. 400.000,- Rp.100.000,-
4.	Perlengkapan Penyuluhan a. Dokumentasi	Rp. 100.000	Rp. 100.000,-

	b. Proposal 1) Awal 2) Laporan c. Kebersihan d. ATK e. Fotocopy Leaflet	2 Proposal x Rp75.000 2 Proposal x Rp.75.000 Rp.100.000 Rp. 25.000 x 20 orang Rp. 10.000 x 1 Lbr x 50 orang	Rp. 150.000,- Rp.150.000,- Rp. 100.000,- Rp.500.000,- Rp. 500.000,-
		SUB TOTAL	Rp.4.000.000,-

BAB IV
LAPORAN DAN HASIL KEGIATAN

A. Profil Puskesmas Pengasinan

1. Nama Puskesmas : UPTD Puskesmas Pengasinan
2. Alamat : Jl. Narogong Raya perum Narogong indah,
Bekasi Jawabarat, Indonesia.
3. Wilayah Binaan : Kapuk Raya
4. Jenis Kegiatan : Penyuluhan
5. Jadwal Pelaksanaan : 13 Mei 2015

B. Hasil Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dimulai jam 09.00 s.d selesai yang dihadiri oleh 20 orang serta petugas Puskesmas, proses dimulai dengan pengenalan, penjelasan materi serta evaluasi, semua peserta antusias dalam mengikuti Penyuluhan.

C. Alokasi Anggaran

RENCANA ANGGARAN BELANJA KEGIATAN PENGABDIAN
MASYARAKAT (PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN
PAYUDARA) SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
TAHUN 2015

NO	KEGIATAN	URAIAN	JUMLAH
1.	Honor		
	. a. Tim Pelaksana	4 orang x 160.000	Rp.640.000
	. b. Puskesmas	1 orang x 160.000	Rp.160.000
2.	Transportasi		

	c. Pengambilan ATK dari sponsor	2 hari x Rp. 100.000	Rp. 200.000,-
	d. Pelaksanaan kegiatan PKM		
	3) Tim Pelaksana	4 orang x Rp 200.000 (PP)	Rp.1000.000,-
	4) Puskesmas	Rp. 200.000	
3.	Konsumsi (Snack)		
	c. Tim PKM	4 Orang x Rp. 100.000	Rp. 400.000,-
	d. Puskesmas	1 orang x Rp. 100.000	Rp.100.000,-
4.	Perlengkapan Penyuluhan		
	c. Dokumentasi	Rp. 100.000	Rp. 100.000,-
	d. Proposal		
	3) Awal	2 Proposal x Rp75.000	Rp. 150.000,-
	4) Laporan	2 Proposal x Rp.75.000	Rp.150.000,-
	c. Kebersihan	Rp.100.000	Rp. 100.000,-
	d. ATK	Rp. 25.000 x 20 orang	Rp.500.000,-
	e. Fotocopy Leaflet	Rp. 10.000 x 1 Lbr x 50 orang	Rp. 500.000,-
		SUB TOTAL	Rp.4.000.000,-

BAB V PENUTUP

Perawatan payudara dilakukan untuk menunjang Program ASI Eksklusif selama 6 Bulan yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan bangsa dimana pada saat ini pemerintah sedang melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk untuk mengatasi berbagai masalah kependudukan seperti pertumbuhan penduduk yang tinggi, penyebaran penduduk yang tidak merata dan kualitas sumber daya manusia yang relative rendah.

Adapun strategi pendekatan yang dilakukan dalam Perawatan Payudara meliputi: Pendekatan Kemasyarakatan (Community Approach), Pendekatan Koordinasi Aktif (Active Coordinative Approach), Pendekatan integrative (integrative approach), pendekatan kualitas (Quality Approach), pendekatan kemandirian (Self Rellant Approach), Pendekatan tiga dimensi (Three Dimensi Approach).

Dari Pelaksanaan perawatan payudara memiliki dampak kepada Ibu dan bayi yaitu terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu hamil dan menyusui, sehingga dapat terlaksananya ASI Eksklusif selama 6 bulan pada ibu menyusui dan bayi. Secara umum Perawatan Payudara memberikan dampak, yaitu penurunan angka kematian ibu dan anak, penanggulangan masalah kesehatan reproduksi, peningkatan kesejahteraan keluarga, peningkatan derajat kesehatan, peningkatan mutu pelayanan perawatan pada ibu dan bayi, peningkatan system pengelolaan dan kapasitas SDM, pelaksanaan tugas pimpinan dan fungsi manajemen dalam penyelenggaraan kenegaraan dan pemerintahan berjalan lancar.

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Diagnosa Keperawatan : Defisit Pengetahuan Perawatan Payudara b.d Kurangnya Terpapar Informasi

Topik : Perawatan Payudara

Sasaran : Individu (Ibu Nifas)

Waktu : Pkl 09.00 WIB - Selesai

Tempat : Puskesmas Pengasinan Kecamatan Rawalumbu

TIU	TIK	MATERI	KBM		METODE	AL PER
			MAHASISWA	IBU		
Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 1 x 20 menit, diharapkan ibu dapat menerapkan perawatan	Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 1x 20 menit diharapkan ibu memahami : 1. Pengertian perawatan	1. Pengertian perawatan payudara 2. Tujuan perawatan payudara 3. Cara perawatan puting payudara	Pembuka (2') 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Kontrak waktu 4. Penjelasan Tujuan 5. Topik Isi (15') 1. Menjelaskan	Menjawab salam Menyetujui 3. a (2) 4. Ha (2) 5. Ka 6. Mi	Ceramah	1. Lea 2. Pha pay bab 7. Wa (2)
payudara yang benar	payudara	4. Stimulasika n tahap dan tata cara	perawatan payudara			

	2. Tujuan perawatan payudara	perawatan payudara	2. Menjelaskan tujuan perawatan payudara	Memperhatikan	Ceramah dan Stimulasi	
	3. Cara perawatan puting payudara		3. Menjelaskan cara perawatan puting payudara			
	4. Stimulasikan tahap dan tata cara perawatan payudara		4. Menstimulasikan tahap dan tata cara perawatan payudara			
			Penutup (3')	Bertanya	Diskusi dan Tanya jawab	
			1. Memberi kesempatan bertanya			
			2. Bertanya / evaluasi	Menjawab		
			3. Menyimpulkan			
			4. Salam penutup	Memperhatikan Menjawab salam		

