

## PENYULUHAN PERAH ASI DAN POSISI MENYUSUI PADA IBU NIFAS

Yuli Suryanti<sup>1</sup>, Vera Yuanita<sup>2</sup>, Siti Handayani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D III Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang  
*e-mail: yulisuryanti21@gmail.com*

### Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu nifas tentang perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas di BPM Misni Herawati Palembang . Pentingnya pengetahuan perah ASI dan posisi menyusui bagi ibu setelah melahirkan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya bendungan ASI pada masa nifas. Perah ASI dilakukan untuk membantu ibu dalam keberhasilan ASI eksklusif. Posisi menyusui tidak benar dapat menyebabkan bendungan ASI dan menjadikan ibu enggan menyusui bayinya. Banyak para ibu yang tidak mengetahui teknik menyusui yang benar mengalami masalah terutama lecet pada puting, ASI tidak lancar keluar, bayi tidak mau menyusui, sehingga para ibu mengalami kesulitan. Penyuluhan ini menggunakan bahasa yang mudah di mengerti dan dipahami dalam penyampaian materi dan pesan mengenai perawatan payudara. Media yang digunakan yaitu video tentang perah ASI dan teknik menyusui yang benar. Kesimpulan dalam kegiatan ini tentang penyuluhan perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas di BPM Misni Herawati Palembang berhubungan dengan pembengkakan payudara yang dapat menyebabkan terjadinya bendungan ASI.

**Kata Kunci :** Perah ASI, Posisi Menyusui, Bendungan ASI

### Abstract

This counseling aims to provide knowledge to postpartum mothers about expressing breast milk and breastfeeding positions for postpartum mothers at BPM Misni Herawati Palembang. The importance of knowledge of breast milk expression and breastfeeding positions for mothers after giving birth to prevent breast milk dams. Lack of knowledge is one of the factors causing breast milk dams during the postpartum period. Expressing breast milk is carried out to help mothers achieve exclusive breastfeeding. Improper breastfeeding position can cause breast milk dams and make mothers reluctant to breastfeed their babies. Many mothers who do not know the correct breastfeeding technique experience problems, especially sore nipples, breast milk not coming out smoothly, babies not wanting to breastfeed, so mothers experience difficulties. This counseling uses language that is easy to understand and understand in delivering material and messages regarding breast care. The media used is a video about expressing breast milk and correct breastfeeding techniques. The conclusion in this activity regarding breastfeeding education and breastfeeding positions for postpartum mothers at BPM Misni Herawati Palembang is related to breast swelling which can cause breast milk dams.

**Keywords:** Expressing Breast Milk, Breastfeeding Position, Breast Milk Dam

### PENDAHULUAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di BPM Misni Herawati Palembang dengan tujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara akibat dari bendungan ASI. Salah satu masalah pada masa nifas adalah payudara bengkak atau bendungan ASI. Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera dikeluarkan sehingga menyebabkan payudara menjadi bengkak. Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera di keluarkan yang menyebabkan penyumbatan pada aliran Vena dan Limfe sehingga aliran susu menjadi terhambat dan tertekan, yang dapat menyebabkan payudara bengkak. (Apriani, 2021)

Bendungan ASI dapat mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif, salah satu factor penyebab bendungan ASI adalah teknik menyusui yang salah, pembatasan waktu menyusui, putting susu tenggelam, putting susu lecet Masalah pemberian ASI menjadi salah satu faktor akibat kurangnya

pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI yang belum keluar pada hari pertama setelah melahirkan sehingga ibu memberikan susu formula, masalah yang sering terjadi pada payudara seperti puting susu terbenam, puting susu lecet sehingga mengakibatkan payudara menjadi bengkak. Tanda gejala terjadinya bendungan ASI adalah suhu tubuh meningkat sampai 38°C, dan payudara bengkak. (Suryanti, 2022)

Penyebab utama bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera dikeluarkan, terlambat menyusui bayi, posisi menyusui yang salah pembatasan waktu menyusui, puting susu lecet dan puting susu tenggelam. (Suryanti, 2022). Pembengkakan payudara tersebut disebabkan karena penyempitan duktus laktiferus karena ASI tidak segera dikeluarkan atau kelenjar kelenjar tidak segera dikosongkan secara sempurna. (Rofi'ah, 2020)

Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang dan nyeri walaupun tidak disertai dengan demam. Selain itu dampak pada bayi yaitu bayi sukar menghisap, bayi tidak disusui secara adekuat sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif akibatnya kebutuhan nutrisi bayi akan kurang terpenuhi karena kurangnya asupan yang didapatkan oleh bayi. (Anggraini, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang. Pada tahun 2014 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang. (Apriani, 2021) Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019 jumlah ibu nifas berjumlah 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah 27.518 orang (81,85%). (Hartati et al., 2018)

Dinas Kesehatan Sumatra Selatan menurut badan pusat statistik presentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif menurut provinsi Sumatra Selatan kota Palembang pada tahun 2021 sebanyak 69,93%. cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah 27.518 orang (81,85 %). (Ferinawati, 2019)

Posisi menyusui merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI dimana bila Posisi menyusui tidak benar dapat menyebabkan bendungan ASI dan menjadikan ibu enggan menyusui bayinya, karena rasa nyeri dan bengkak yang ditimbulkan saat ibu mengalami bendungan ASI sehingga bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup dalam menyusui dan hal tersebut akan mempengaruhi pada produksi ASI selanjutnya.

Selain itu perah ASI juga dapat mempengaruhi terjadinya Bendungan ASI, bagi ibu menyusui agar sesering mungkin pemerah ASI Nya untuk mencegah terjadinya bendungan ASI karena pemerah ASI adalah cara yang paling mudah untuk dilakukan agar dapat mencegah terjadinya bendungan ASI dan tetap menyusui bayinya dengan posisi menyusui yang benar.

## METODE

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa kegiatan penyuluhan dengan pengumpulan data tentang pemerah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas dengan metode observasi kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi hasil kegiatan. Untuk tahapan yang pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti laptop, LCD, PPT, tahapan kedua yaitu jalannya kegiatan pada saat penyuluhan dan tahapan ketiga yaitu mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menanyakan kembali kepada ibu mengenai materi penyuluhan yaitu pemerah ASI dan posisi menyusui. Ada dua macam evaluasi, pertama evaluasi subjektif dengan menanyakan perasaan ibu tentang pentingnya pemerah ASI dan posisi menyusui sedangkan evaluasi objektif dengan menanyakan kembali materi penyuluhan tentang pemerah ASI dan posisi menyusui. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu nifas di BPM Hj. Misni Herawati Palembang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Laptop, PPT dan LCD. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu waktu yaitu pada tanggal 15 September 2023 di BPM Hj. Misni Herawati Palembang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di BPM Hj. Misni Herawati Palembang dengan sasaran objek penyuluhan perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi oleh ibu nifas pada saat penyuluhan. Penyuluhan ini menggunakan media LCD, Leptop dan PPT yang memiliki keuntungan dan kemudahan dalam mengambangkan bahan dan mempermudah dalam penyampaian materi. Berikut ini adalah hasil dari pembahasan dalam penyuluhan perawatan payudara di BPM Hj. Misni Herawati Palembang :

### Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan dan media yang digunakan sebagai berikut :

1. Menyiapkan daftar hadir, LCD, Leptop, PPT
2. Persiapan materi
3. Menyiapkan cuc tangan dan memakai masker
4. Membuat rencana agar ibu nifas di BPM Hj. Sri Nirmala dapat mengikuti penyuluhan dengan baik

Penyuluhan ini di lakukan dengan standar protokol kesehatan dan diharapkan semua peserta dapat melakukan perah ASI dan posisi menyusui secara mandiri. Dengan demikian penyuluhan dilakukan semaksimal mungkin dalam memberikan pengetahuan tentang perah ASI dan posisi menyusui dan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang pandemi.

### Tahap Pelaksanaan

Hal utama dalam tahap pelaksana kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI di BPM Hj. Misni Herawati Palembang . Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perah ASI dan posisi menyusui untuk mencegah bendungan ASI.



Gambar 1. Penyuluhan Perah ASI dan posisi menyusui Pada Ibu Nifas

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu : penyuluh memberikan materi tentang perah ASI dan posisi menyusui dengan bantuan media LCD, leptop dan PPT. pada bagian ini menjelaskan tentang :

- a. Pengertian perah ASI dan posisi menyusui
- b. Manfaat perah ASI dan posisi menyusui
- c. Benduangan ASI

Kedua, penyuluh memberikan informasi terkait dengan informasi mengenai pengetahuan tentang perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Membaca buku referensi mengenai perah ASI dan posisi menyusui
- b. Melakukan konseling kepada tenaga kesehatan
- c. Menggunakan media social untuk mengetahui hal-hal mengenai perawatan payudara.

Berdasarkan penjelasan materi diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan antusias ibu dalam mengikuti penyuluhan kegiatan ini dengan mempraktikan secara langsung perawatan payudara.

### Evaluasi Kegiatan

Pada tahap ini masih banyak yang harus diperbaiki dan dibenahi dalam melakukan penyuluhan ini karena masih banyak ibu-ibu yang belum sepenuhnya bias mempraktikkan perah ASI dan posisi menyusui secara mandiri maka dari itu perlu adanya perubahan dengan merubah kebiasaan untuk membersihkan payudara. Berikut ini hal yang dilakukan dalam penyuluhan ini yaitu sebagai berikut :

1. Sistem penyuluhan yang berkala untuk mempraktikkan perah ASI dan posisi menyusui
2. Ibu-ibu harus berperan aktif dalam penyuluhan perawatan payudara berkonsultasi dengan bidan atau tenaga kesehatan lainnya
3. Dukungan suami dan keluarga perlu untuk ibu dalam melakukan perawatan payudara
4. Ibu-ibu diharapkan untuk mencari informasi mengenai perah ASI dan posisi menyusui dengan banyak membaca buku mengenai perawatan payudara
5. Peran toko masyarakat dalam kegiatan penyuluhan tentang perawatan payudara

Dengan demikian kegiatan penyuluhan ini yang dilakukan di BPM Hj. Misni Herawati Palembang diharapkan dapat memberikan informasi perah ASI dan posisi menyusui dan ibu-ibu dapat mempraktikkan secara langsung. Dalam hal ini peran penting dukungan keluarga seperti suami dan toko masyarakat untuk memberikan informasi pentingnya perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, puting susu lecet dan mastitis.

### **SIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan ini adalah program pengabdian pada masyarakat dalam bidang kesehatan khususnya ibu nifas dan menyusui. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahap, tahapan pertama yaitu tahap persiapan meliputi : persiapan rencana yang akan dilakukan pada saat penyuluhan, tahapan kedua yaitu tahap kegiatan meliputi : Pemaparan materi dan konseling mengenai perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas, dan tahap ketiga yaitu tahap Evaluasi meliputi : Kegiatan penyuluhan berkala dan kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya perah ASI dan posisi menyusui pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya bendungan ASI. Diharapkan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya perah ASI dan posisi menyusui untuk mencegah terjadinya bendungan ASI khususnya ibu-ibu nifas dan menyusui dan diharapkan juga ibu dapat mempraktekan cara pemerah ASI dan posisi menyusui secara mandiri dirumah. Dalam hal ini pentingnya dukungan dari keluarga dan para tokoh masyarakat untuk mendukung kegiatan-kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan masyarakat, sehingga masyarakat mulai sadar dan meningkatkan kesejahteraan bagi ibu dan bayi untuk menciptakan generasi yang berkualitas. Dengan demikian dapat menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan lebih peduli dengan kesehatan setiap anggota masyarakat.

### **SARAN**

Kegiatan penyuluhan ini tentu saja terdapat banyak kekurangan di berbagai segi. Hal ini akan diperbaiki dan disempurnakan pada kegiatan penyuluhan selanjutnya. Diharapkan semua peserta penyuluhan dapat berperan aktif dalam menyampaikan informasi mengenai permasalahan yang terjadi atau yang dialami, sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan mampu menuntaskan permasalahan yang terjadi pada masyarakat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan penyuluhan dan publikasian artikel ini. Beberapa pihak tersebut diantaranya: (1) Stikes Mitra Adiguna yang telah bersedia menyediakan tempat, (2) Masyarakat BPM Hj. Misni Herawati Palembang (3) Tokoh masyarakat BPM Hj. Misni Herawati Palembang (4) Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, M. H. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Ny. M Dengan Bendungan ASI di Wilayah Puskesmas Karang Taliwang. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Asidi.
- Apriani, S. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. Jurnal Medika Utama, 02(02), 439–447.

- Apriani Susmita Sari, Suhaemi, & Izzati, H. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (Asi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. *Open Materials Science Journal*, 5(02), 15–20.
- Ferinawati, F., & Hartati, R. (2019). Hubungan Mobilisasi Dini Post Sectio Caesarea Dengan Penyembuhan Luka Operasi Di Rsu Avicenna Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 318. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.477>
- Hartati, D., Yulizar, & Turiyani. (2018). Hubungan Posisi Menyusui, Kelainan Puting Susu, Perawatan Payudara Terhadap Terjadinya Bendungan ASI Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyuasin. 31–39.
- Rofi'ah, S., Rahayu, I. P., & Nikmawati, N. (2020). Kompres Kubis Dan Daun Sirih Merah Efektif Menurunkan Derajat Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, vol III(no 1), 1–15.
- Suryanti, Y., & Rizkia, R. (2022). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 421–424. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4355>