

UPAYA PENCEGAHAN KEJADIAN BENDUNGAN AIR SUSU IBU SEJAK MASA KEHAMILAN

Efforts To Prevent The Occurrence Of A Mother's Milk Reservoir Since Pregnancy

Maria Sonda¹, Syaniah Umar², Hastuti Husain³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

ABSTRACT.

The Community Service Partners are Midwives and Third Trimester Pregnant Women. The problems are: (1) Primiparous mothers and mothers with poor nipple conditions are more likely to experience breast milk damming. (2) The need for early prevention measures, namely from the third trimester of pregnancy so that the incidence of breast milk dams does not occur during the puerperium. The external target is to increase the ability of third trimester pregnant women to prevent the occurrence of breast milk dams. The methods used are: lectures, demonstrations, discussions, questions and answers. The results achieved are (1) There is an increase in the knowledge of pregnant women at the Mangasa Makassar Health Center about the incidence of breast milk dams where the Posttest results are better than the pretest results, (2) Pregnant women can carryout breast care and breastfeed babies on the prepared phantom.

Keywords: Prevention of breast milk engorgement, third trimester pregnant women

ABSTRAK.

Mitra Pengabdian Masyarakat ini adalah Bidan dan Ibu Hamil Trimester III. Masalahnya adalah: (1) Ibu Primipara dan ibu dengan keadaan puting susu kurang bagus lebih cenderung mengalami kejadian bendungan ASI. (2) Perlunya tindakan pencegahan secara dini yakni sejak masa kehamilan Trimester III agar kejadian bendungan ASI tidak terjadi pada masa nifas. Sasaran eksternal adalah Meningkatkan kemampuan ibu hamil Trimester III dalam melakukan pencegahan kejadian bendungan ASI. Metode yang digunakan adalah: ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Hasil yang dicapai adalah (1) Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Mangasa Makassar tentang kejadian bendungan ASI dimana hasil *Posttest* lebih baik dari hasil *pretest*, (2) Ibu hamil dapat melakukan perawatan payudara dan menyusui bayi pada phantom yang telah disiapkan..

Kata kunci: Pencegahan bendungan ASI, Ibu hamil Trimester III

PENDAHULUAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra bidan dan ibu hamil trimester III di Puskesmas Mangasa Kota Makassar yang terletak di Jl. Skarda N No. 1, Kelurahan Mangasa, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Kondisi ibu hamil di Puskesmas Mangasa, sebagai berikut:

- a. Pengetahuan tentang penyebab terjadinya bendungan ASI yang masih rendah.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Puskesmas Mangasa didapatkan hasil dari 7 ibu hamil Trimester III yang ditemui, masih terdapat 5 orang yang belum mengetahui penyebab terjadinya bendungan ASI namun semua ibu hamil dapat menjelaskan tanda-tanda terjadinya bendungan ASI. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan tentang bendungan ASI masih rendah.

- b. Pengetahuan tentang ASI dan cara pemberiannya yang masih rendah.

Ibu hamil Trimester III yang ditemui sebanyak 7 orang pada saat pengambilan data awal dapat mengetahui pengertian ASI namun sebanyak 4 orang belum mampu menjelaskan dengan benar manfaat ASI dan 6 orang belum mengetahui cara

pemberiannya ASI secara baik dan benar.

Ibu nifas yang jarang menyusui bayinya, sebagian besar akan mengalami keadaan dimana kedua payudara terasa bengkak dan keras disertai nyeri dan terjadi di hari 3-5 postpartum. Keadaan tersebut disebut bendungan payudara yang dapat disebabkan karena penyempitan duktus laktoferi atau kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang menyusui secara on demand, manfaat ASI dan cara pemberian kepada bayi (Ayurai, 2010).

Oleh sebab itu, seorang ibu harus mengetahui cara pencegahan kejadian bendungan ASI sejak dini yakni dalam masa kehamilan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Puskesmas Mangasa, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu kurang memiliki pengetahuan tentang penyebab bendungan ASI dan Pengetahuan tentang Manfaat ASI serta cara pemberiannya sehingga berpotensi besar untuk terjadinya bendungan ASI pada masa nifas.

METODE YANG DIGUNAKAN

- a. Ceramah, diskusi, dan tanya jawab agar ibu hamil dapat mengetahui tentang bendungan ASI dan pencegahannya yaitu dengan menyusui bayi secara on demand dan rajin melakukan perawatan payudara
- b. Ceramah dan diskusi tentang Manfaat ASI bagi bayi & Balita.
- c. Demontrasi & simulasi menggunakan phantom agar ibu hamil dapat melakukan perawatan payudara dan dapat menyusui bayi dengan baik & benar
- d. Pemberian modul dan leaflet sebagai bahan bacaan di rumah.

PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

- a. Melakukan penjajakan/survey ke lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di Puskesmas Mangasa Makassar
- b. Pengurusan administrasi kelengkapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat meliputi perijinan, proposal, dan lain-lain
- c. Mengadakan penyuluhan kepada ibu hamil Trimester III pada saat jadwal kunjungan pemeriksaan Kehamilan. Kegiatan dilaksanakan sebanyak tiga kali dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang.



Gambar 1. Foto bersama ibu hamil

- d. Menjalin kerjasama dengan ibu, keluarga dan petugas kesehatan khususnya bidan, dimana ibu hamil sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan ini.
- e. Menggali harapan pada ibu akan keberhasilan masa menyusui tanpa bendungan ASI.



Gambar 2. Menjalin kerjasama dengan ibu hamil

- f. Melakukan Pretest dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang bendungan ASI. Kuesioner berisi 10 pertanyaan yang memuat pengertian, penyebab, & cara pencegahan bendungan ASI. Hasil pretest menunjukkan bahwa dari 50 orang ibu hamil, masih terdapat 34 orang dengan jumlah jawaban benar 50% kebawah atau hanya menjawab 4-5 dari 10 pertanyaan, yang menunjukkan bahwa mereka belum mengetahui dengan benar tentang bendungan ASI.



Gambar 3. Melakukan Pretest

- g. Melakukan Health Education pada ibu hamil melalui penyuluhan dengan materi penyebab terjadinya bendungan ASI yakni mulai dari pengertian, tanda dan gejala dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI yang dimulai sejak hamil hingga masa nifas.



Gambar 4. Melakukan penyuluhan

- h. Simulasi / demonstrasi cara melakukan perawatan payudara pada ibu hamil Trimester III dengan puting susu terbenam dan cara menyusui yang baik dan benar. Setelah pengabdian melakukan simulasi, maka ibu hamil diberikan kesempatan untuk melakukan sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan. Hasil simulasi yang dilakukan ibu hamil menunjukkan, semua ibu hamil dapat melakukan perawatan payudara dan menyusui yang baik & benar.



Gambar 5. Melakukan Simulasi Perawatan Payudara

- i. Memberikan leaflet dan Modul tentang cara pencegahan kejadian bendungan ASI pada masa nifas



Gambar 6. Membagikan Leaflet

- j. Posttest menggunakan kuesioner untuk mengetahui pemahaman ibu terkait materi yang diberikan. Hasil posttest menunjukkan hasil yang memuaskan dengan jumlah jawaban benar antar 70-100%.



Gambar 7. Melakukan Posttest

- k. Melakukan diskusi dan tanya jawab terkait materi yang telah diberikan. Ibu dan keluarga sangat antusias selama sesi diskusi & tanyajawab.
 l. Memberi penguatan kepada ibu dan keluarga. Ibu menyatakan akan menyusui bayi secara eksklusif dan keluarga akan membantu ibu.
 m. Membuat modul sebagai bahan bacaan bagi ibu.
 n. Hasil Pretest & post test peserta menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan

Tabel 1. Hasil Pretest & Posttest

Jawaban Benar	Pretest	Posttest
40%	14 Orang	0
50%	20 Orang	0
60%	3 Orang	0
70%	11 Orang	2 Orang
80%	2 Orang	9 Orang
90%	0	10 Orang
100%	0	29 Orang
Jumlah	50 Orang	50 Orang

Tabel di atas menunjukkan hasil jawaban pertanyaan dari 50 orang Ibu Hamil. Nampak peningkatan hasil jawaban pada Posttest setelah dilakukan penyuluhan & Simulasi, dimana pada saat Pretest masih terdapat 34 orang (68%) dengan jumlah jawaban benar 50% kebawah dan setelah dilakukan Posttest jumlah jawaban ibu hamil antara 70-100%. Hal ini menunjukkan bahwa Pengetahuan ibu Hamil mengalami peningkatan atau

menjadi lebih baik daripada sebelum dilakukan penyuluhan & Simulasi.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- a. Pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Mangasa Makassar tentang pencegahan Bendungan ASI menjadi bertambah hal ini dibuktikan dengan hasil Posttest yang menunjukkan peningkatan dari hasil pretest dimana pada saat Pretest masih terdapat 34 orang (68%) ibu hamil dengan jumlah jawaban benar 50% kebawah dan setelah dilakukan Posttest jumlah jawaban ibu hamil semua berada antara 70-100
- b. Semua Ibu hamil yang menjadi responden (50 orang) dapat melakukan perawatan payudara dan menyusui dengan baik dan benar menggunakan phantom yang telah disiapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada kepala PPM Direktorat & Jurusan atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Bidan mitra, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihanna
- Manuaba. Gde. 1998. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta : ECG
- Notoatmodjo. 2010. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Acuan Nasional Pelayanan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Prawirohardjo, Sarwono 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Rukiyah, A. Y., Yulianti, L. 2010. Asuhan Kebidanan IV (patologi). Jakarta: CV Trans Info Medika

Roesli. (2010). Panduan Praktis Menyusui. Pustaka Bunda : Jakarta

Syaifuddin, A. B. 2014. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo