



## PKMS PEPAYA (Pelatihan Perawatan Payudara) Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Sukawati I Gianyar

Pande Putu Indah Purnamayanthi<sup>1\*</sup>, Ni Made Risna Sumawati<sup>2</sup>, Pande Putu Novi Ekajayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Kebidanan/Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali, Indonesia, 80361

E-mail:\* [pandeindah25@gmail.com](mailto:pandeindah25@gmail.com)

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i1.1310>

### Info Artikel:

Diterima :  
2023-08-09

Diperbaiki :  
2024-01-02

Disetujui :  
2024-01-16

**Kata Kunci:** Pelatihan,  
Perawatan Payudara, Ibu Hamil  
trimester III

**Abstrak:** Tujuan dari pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu melaksanakan penyuluhan dan pelatihan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III sehingga ibu hamil dapat mempraktikkannya di rumah. Metode yang digunakan yaitu mengumpulkan ibu hamil dengan cara meyenggarakan kelas ibu hamil di UPTD Puskesmas Sukawati I. pelaksanaan pertama yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan kemudian melakukan demonstrasi serta pelatihan kepada ibu hamil. Peserta dalam pengabdian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati I. Diharapkan setelah melakukan pelatihan ini ibu hamil dapat menerapkan perawatan payudara sendiri di rumah sehingga ibu menjadi percaya diri nantinya untuk menyusui bayinya.

**Abstract:** The purpose of this community service is to carry out counseling and training on breast care in third trimester pregnant women so that pregnant women can practice it at home. The method used was to collect pregnant women by holding classes for pregnant women at the UPTD Puskesmas Sukawati I. The first implementation was carried out by providing counseling and then conducting demonstrations and training for pregnant women. Participants in this service are pregnant women in their third trimester who attend classes for pregnant women in the working area of the UPTD Puskesmas Sukawati I. It is hoped that after carrying out this training pregnant women can apply self-breast care at home so that mothers will become confident later on breastfeeding their babies.

**Keywords:** Training,  
BreastCare, Third trimester  
Pregnant Women

## **Pendahuluan**

Hamil adalah masa yang membuat bahagia dan gembira bagi pasangan yang akan menjadi orang tua beserta keluarganya. Semua orang yang akan menjadi orang tua dan keluarga harus tahu bagaimana hamil, melahirkan, dan menyusui anak mereka (Syull K Adam & Alow, 2016). Dalam era pembangunan ini menyusui bayi mempunyai arti ekonomi yang besar, dari 214 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat kurang lebih 15 juta jiwa anak-anak usia dibawah dua tahun. Bila seluruh bayi disusukan sampai usia dua tahun, maka jumlah ASI (Air Susu Ibu) yang dihasilkan oleh 15 juta ibu yang menyusukan kurang lebih 15 juta per liter per hari. Pada periode antenatal, ibu hamil harus dipersiapkan baik secara fisik maupun psikologis untuk merawat bayinya (Dewi Sri sartika sari, 2021).

Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar (2021) (Gianyar, 2021), disebutkan sesuai dengan standar pelayanan antenatal yang ditetapkan dalam Standar Pelayanan Kebidanan (SPK), pelayanan kesehatan ibu hamil (K1 dan K4) adalah pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada ibu selama kehamilannya. Pelayanan antenatal dianggap lengkap jika dilakukan oleh tenaga kesehatan dan memenuhi standar minimal empat kali selama kehamilan. Cakupan kunjungan ibu hamil termasuk cakupan K1, yang juga dikenal sebagai akses pelayanan ibu hamil. Namun, cakupan K4 ibu hamil mencakup semua ibu hamil yang telah menerima layanan ibu hamil sesuai dengan standar dan telah mengalami paling sedikit empat kali kunjungan. Kunjungan ini diberikan satu kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan dua kali pada trimester ketiga (Gianyar, 2021).

Untuk mempersiapkan diri untuk menyusui, perawatan payudara selama kehamilan adalah hal penting yang harus diperhatikan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah dengan memberi ibu hamil pengarahan dan pelatihan tentang perawatan payudara sebelum dan setelah melahirkan, serta melakukan demonstrasi tentang perawatan payudara pada saat kunjungan kehamilan dan masa nifas, dapat berupa leaflet, alat peraga, poster-poster dan promosi melalui radio dan media lainnya (Juwita, S., Febriani, A., & Yulita, 2021). Salah satu cara untuk memperlancar ASI adalah perawatan payudara, yang dapat memperlancar sirkulasi darah dan mencegah saluran susu tersumbat. Perawatan payudara dilakukan sejak dini, bahkan sebelum hamil mulai dilakukan (Saryono P, 2014). Jika perawatan payudara dilakukan dengan benar dan teratur, produksi ASI akan meningkat, yang akan memudahkan bayi untuk mengonsumsi

ASI dan dapat mengurangi risiko luka saat menyusui (Bella Arisna Septia, Novianti, 2020).

UPTD Puskesmas Sukawati I merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan yang ada di wilayah kabupaten Gianyar. Puskesmas Sukawati I mempunyai Visi yaitu “Menjadi Puskesmas dengan Pelayanan Bermutu dan Mandiri Menuju Masyarakat Sukawati Sehat” dengan pembagian yaitu Bermutu: pelayanan prima sesuai prosedur, dengan tenaga kesehatan yang profesional dibidangnya sehingga terjamin kualitas pelayanan tersebut; Mandiri: yaitu masyarakat sukawati yang dapat memberdayakan diri sendiri secara sadar, memiliki keinginan dan kemampuan untuk mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi sehingga bebas dari gangguan kesehatan yang disebabkan oleh lingkungan dan perilaku yang tidak mendukung kesehatan, Sukawati Sehat: yaitu masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sukawati I yang memiliki kondisi sehat baik secara fisik, spiritual, sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UPTD Puskesmas Sukawati I, 2021).

Upaya Pelayanan Kesehatan UPTD Puskesmas Sukawati I dalam melakukan pembangunan kesehatan, mempunyai Program Essensial dan Keperawatan Kesehatan Masyarakat yang terdiri dari: 1) Program Promkes, 2) Program Kesling, 3) Program Kesehatan Keluarga, 4) Program Kesehatan Gizi, 5) Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2), 6) Program Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas). Salah satu Program dari UPTD Puskesmas Sukawati I yaitu Program Kesehatan Keluarga diantaranya: 1) Program Kesehatan Ibu, 2) Program Kesehatan Anak, 3) Program Kesehatan KB, 4) Program Kesehatan Remaja, 5) Program Kesehatan Reproduksi, 6) Program Kesehatan lansia, 7) Program Kesehatan Sekolah. Program Kesehatan Ibu menyelenggarakan salah satunya yaitu kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ditujukan Kepada Ibu Hamil mulai dari ibu hamil Trimester I – III dimana pada kelas tersebut diberikan Kelas ibu hamil diberikan sebagai persiapan ibu menghadapi persalinan, nifas dan menyusui (UPTD Puskesmas Sukawati I, 2021).

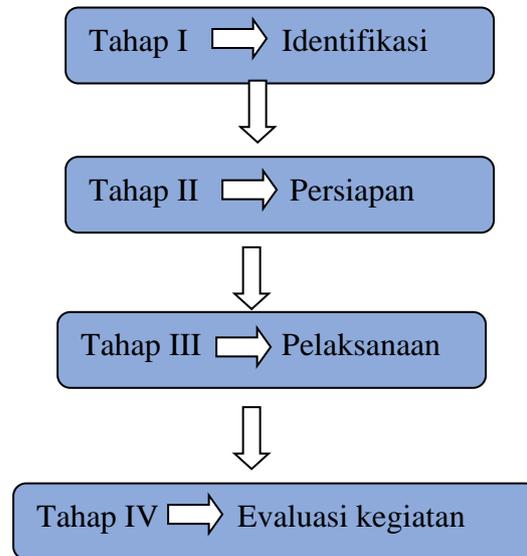
## **Metode**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Sukawati I mulai dari tahap persiapan sampai dengan evaluasi yaitu mulai bulan Maret – Agustus 2023. Adapun pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu bidan koordinator Kesehatan Ibu dan

Anak (KIA), Kader, Bidan Desa, ibu hamil trimester III sebanyak 30 orang yang terbagi dari beberapa desa yaitu Desa Kemenuh, Desa Batuan Kaler, Desa Batuan, Desa Sukawati, Desa Guwang, dan Desa Ketewel dan tim pelaksana pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahapan:

1. Identifikasi masalah, Pada tahap ini yang pengusul pengabdian melakukan tahapan identifikasi masalah mitra dimana terdapat permasalahan pokok yaitu di UPTD Puskesmas Sukawati I masih rendahnya pemberian ASI dini pada ibu pasca bersalin yaitu hanya 20,3% dari target yang ingin dicapai yaitu 100%
2. Persiapan, Pada persiapan ini tim pengusul meminta izin terlebih dahulu ke UPTD Puskesmas Sukawati I bahwa akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Koordinator bidan memberikan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil di tiap – tiap desa di wilayah kerja puskesmas sukawati I. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan apersepsi dengan koordinator bidan penyelenggaraan kelas ibu hamil. Setelah itu melakukan kontrak waktu dengan bidan setempat dan ibu hamil bahwa akan diadakan perawatan payudara pada kelas ibu hamil. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan informasi tentang rencana kegiatan, pelaksanaan, sasaran yang dituju. Serta Teknik pemberian pengabdian kepada Masyarakat.
3. Pelaksanaan, Dalam pelaksanaan ini dilakukan dengan tahapan yaitu:
  - a. Metode ceramah, metode ceramah diberikan kepada ibu hamil trimester III dengan cara tim memberikan materi terlebih dahulu tentang pentingnya perawatan payudara di masa kehamilan sebagai persiapan ibu dalam masa laktasi, kemudian akan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab oleh ibu hamil dan tim pelaksana pengabdian
  - b. Metode demonstrasi, dalam pelaksanaan pengabdian ini tim pelaksana pengabdian melakukan demonstrasi cara perawatan payudara pada ibu hamil. Setelah itu bersama ibu hamil tim pelaksana pengabdian mengajak ibu hamil mencoba melakukan perawatan payudara secara mandiri agar bisa dipraktikkan dirumah. Setelah itu tim pengabdian melakukan pelatihan kepada ibu hamil tentang perawatan payudara yang benar agar bisa diterapkan dirumah.
4. Evaluasi kegiatan, evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu dengan melakukan penilaian pada pengetahuan dan keterampilan pada ibu hamil tentang perawatan payudara saat mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan setiap bulan di wilayah UPTD Puskesmas Sukawati I.

Adapun tahapan kegiatan pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini terlihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

## Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dengan baik. Pada tahap ini, pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah menganalisis situasi dan meminta izin dari Kepala Puskesmas UPTD Sukawati I. Kegiatan tersebut mencakup penyuluhan dan pelatihan tentang prosedur perawatan payudara untuk ibu hamil di trimester ketiga dengan menggunakan bahan dan media yang telah disediakan.. Semua bidan dan koordinator desa terlibat dalam pelaksanaan. Leaflet telah diberikan kepada peserta untuk mereka praktekkan di rumah mereka sendiri. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Penyuluhan dan Pelatihan Perawatan Payudara

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melakukan penyuluhan dan pelatihan perawatan payudara kepada ibu hamil trimester III. Penyuluhan dilakukan dengan cara membagikan leaflet sebagai panduan untuk pelaksanaan penyuluhan, kemudian memberikan materi dengan metode ceramah kepada ibu hamil. Setelah itu dilakukan pelatihan cara melakukan perawatan payudara agar bisa diterapkan saat di rumah dengan tujuan ibu lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya nanti serta payudara ibu terlihat lebih bersih.

Hasil dari upaya ini dapat dijelaskan dengan memberikan jawaban yang benar tentang pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara sebelum dan setelah penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada setiap item kuisioner. Tabel 1 menjelaskan secara terperinci tentang hasil yang didapatkan yaitu sebagai berikut:

*Tabel 1.* Hasil Presentase Pengetahuan jawaban Benar Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (n=30)

No	Pernyataan	Jawaban benar sebelum pengabdian (%)	Jawaban benar setelah pengabdian (%)
1	Pengertian perawatan payudara selama masa kehamilan	93%	100%
2	Tujuan dari perawatan payudara selama masa kehamilan	78%	100%
3	Manfaat perawatan payudara selama masa kehamilan	87%	100%
4	Akibat jika perawatan payudara selama masa kehamilan tidak dilakukan	93%	100%
5	Terjadinya pembengkakan pada payudara	73%	100%
6	Kondisi perawatan payudara pada ibu hamil	67%	100%
7	Usia kehamilan yang tepat dilakukan perawatan payudara	87%	100%
8	Waktu yang tepat dilakukan perawatan payudara	60%	100%
9	Usia kehamilan perawatan payudara pada Ibu hamil yang memiliki puting susu yang mendatar atau masuk kedalam	47%	100%

10	Usia kehamilan perawatan payudara pada Ibu hamil yang memiliki puting susu yang menonjol	53%	100%
11	Cara perawatan payudara pada usia kehamilan 3 bulan	53%	100%
12	Pada umur kehamilan 6-9 bulan, Langkah awal perawatan payudara	87%	100%
13	Waktu Perawatan payudara dengan menggunakan pompa ASI selama masa kehamilan	33%	100%
14	Minyak yang digunakan Dalam pengurutan/massage pada perawatan payudara	93%	100%
15	Jumlah pengurutan dari pangkal puting susu kearah puting susu yang dianjurkan pada tiap payudara	87%	100%

*Tabel 2.* Hasil Presentase Keterampilan Sebelum dan Setelah Pelatihan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (n=30)

Responden	Keterampilan sebelum pelatihan (%)	Keterampilan setelah pelatihan (%)
1	55%	100%
2	77%	100%
3	88%	100%
4	44%	100%
5	55%	100%
6	66%	100%
7	44%	100%
8	66%	100%
9	47%	100%
10	44%	100%
11	44%	100%
12	87%	100%
13	44%	100%
14	44%	100%
15	66%	100%
16	77%	100%
17	55%	100%

18	55%	100%
19	88%	100%
20	66%	100%
21	55%	100%
22	66%	100%
23	55%	100%
24	66%	100%
25	88%	100%
26	55%	100%
27	66%	100%
28	77%	100%
29	66%	100%
30	55%	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan presentase ibu hamil dengan jawaban benar di masing – masing pernyataan antara sebelum dan setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III berupa penyuluhan. Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa presentase ibu hamil trimester III terjadi peningkatan keterampilan antara sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa ada implikasi yang positif dari kegiatan yang telah dilakukan.

(Wardani, 2021) dalam jurnalnya yang berjudul Hasil Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2021 menunjukkan bahwa 43 responden memiliki pengetahuan sedang tentang perawatan payudara, dengan rata-rata 75,96% sebelum penyuluhan dan 90,4% setelah penyuluhan. Hasil pre- dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan responden (14,34%). Nilai praktik menunjukkan bahwa sebelum dari 43 orang yang menjawab menerima pelatihan dan memiliki keterampilan yang cukup dalam melakukan perawatan payudara (nilai rata-rata 75,2%), dengan nilai rata-rata 97,7% (Keterampilan Baik). Ada peningkatan keterampilan dari responden setelah evaluasi (22,5%).

Meskipun kemampuan para peserta berbeda-beda, waktu yang berkelanjutan untuk menyampaikan materi kepada ibu hamil menunjukkan penguasaan materi yang cukup baik. Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berhasil. Selain itu, keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan diukur, serta hasil pre- dan post-test yang diberikan. Manfaat yang diperoleh responden adalah kemampuan mereka untuk mengingat dan menerapkan teknik yang telah diberikan. Sangat penting bahwa aspek pengetahuan atau kognitif memengaruhi tindakan

seseorang. (over behavior). Makin tinggi pendidikan seseorang, makin tinggi kesadaran untuk berperan serta (Sari, 2016). (Mubarak, Wahit Iqbal., 2012) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, dan pekerjaan. Faktor-faktor ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa dengan bertambahnya umur, perubahan terjadi pada fisik dan psikologis (mental) seseorang, serta bagaimana seseorang menyerap informasi dan memperoleh pengetahuan.

## **Kesimpulan**

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil di trimester ketiga diberi pengetahuan tentang perawatan payudara melalui penyuluhan, demonstrasi, dan pelatihan. Diharapkan setelah pelaksanaan ini, ibu dapat memahami dan menerapkan pengetahuan ini di rumah mereka sendiri. Rencana tindak lanjut yang diupayakan yaitu selalu rutin menyelenggarakan kelas ibu hamil setiap bulannya pada masing – masing desa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati I dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang perawatan payudara pada ibu hamil agar ibu nantinya lebih percaya diri dalam memberikan ASI pada bayinya sehingga ketercapaian pemberian ASI eksklusif menjadi lebih optimal. Perawatan payudara ini dilakukan sejak kehamilan untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis pada ibu nifas salah satunya *postpartum blues*.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis ingin berterimakasih yang sebesar – besarnya kepada pihak Puskesmas Sukawati I yang telah mengizinkan dan mendukung penuh atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada Koordinator KIA, para Kader, Bidan desa dan para peserta yang mengikuti kelas ibu hamil serta seluruh civitas akademika STIKES Bina Usada Bali yang ikut mendukung menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **Referensi**

Bella Arisna Septia, Novianti, D. M. (2020). Implementasi Manajemen Persiapan Laktasi. *Journal Of Midwifery*, 8(2).

- Dewi Sri sartika sari. (2021). Penyuluhan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Rasoki. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AUFA (JPMA)*, 3(2), 48–52.
- Gianyar, D. K. kabupaten. (2021). Profil Kesehatan Gianyar 2021.
- Juwita, S., Febriani, A., & Yulita, N. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Colostrum: Jurnal Kebidanan*, 2(2), 38–42.
- Mubarak, Wahit Iqbal., dkk. (2012). Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan.
- Sari, D. M. (2016). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari Tahun 2016.
- Saryono P. (2014). Perawatan Payudara Edisi Keempat. Mitra Cendika.
- Syull K Adam, M. D. K., & Alow, G. B. H. (2016). Perawatan Payudara Pada Masa Kehamilan Dan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Bidan (JIDAN)*.
- UPTD Puskesmas Sukawati I. (2021). Profil UPTD Puskesmas Sukawati I 2021.
- Wardani, I. K. F. (2021). Pelatihan Cara Perawatan Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 115–119.