

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PENYULUHAN DAN PELAYANAN KESEHATAN  
“KELAS IBU HAMIL” PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU HAMIL  
DI PUSKESMAS AROSBAYA BANGKALAN**



**OLEH:**

**A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
TAHUN 2021**

## LEMBAR PENGESAHAN

**Judul : Penyuluhan Dan Pelayanan Kesehatan “Kelas Ibu Hamil” Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Arosbaya Bangkalan**

**Pengusul:**

Nama : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H  
NIDN : 0027058001  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Jurusan/Fakultas : Kebidanan / Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Bidang Keahlian : Ilmu Kebidanan  
Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : Jln. Sutorejo No 59 Surabaya / 031-3811966  
Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : Perumahan Lavender Blok O No 20 Mlajah Bangkalan / 081331021102 / [aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id](mailto:aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id)  
Lokasi Kegiatan : Puskesmas Arobaya Bangkalan  
Luaran yang dihasilkan : Penyuluhan Dan Pelayanan Kesehatan “Kelas Ibu Hamil” Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Arosbaya Bangkalan  
Tanggal Pelaksanaan : 24 Juni dan 22 Juli 2021



Mengetahui,  
Dekan FIK,

Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes

Surabaya, 22 Juli 2021

Pengusul,

A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

## PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **Penyuluhan Dan Pelayanan Kesehatan “Kelas Ibu Hamil” Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Arosbaya Bangkalan.**

Laporan ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak, perkenankanlah penulis pada kesempatan ini untuk menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian melalui LPPM.
2. Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
3. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.
4. Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan pengabdian.
5. Luk Luatun Mubrikoh, S.ST., Bd, yang telah memberikan ijin dan dukungan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan.
6. Semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian penulisan laporan hasil pengabdian ini.

Semoga Allah SWT memberikan berkah, hidayah dan karunia-Nya atas jasa Bapak/Ibu semua dan semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua terutama bagi Ibu. *Aamiin ya Robbil' alamin.*

Surabaya, 22 Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>PRAKATA</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Pelaksanaan Kegiatan	5
B. Tujuan Penyuluhan	5
C. Sub Pokok Bahasann	5
D. Kegiatan Penyuluhan	5
E. Evaluasi	6
<b>BAB II MATERI</b>	<b>7</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>10</b>
<b>BERITA ACARA</b>	<b>11</b>
<b>DAFTAR HADIR</b>	<b>12</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Pelaksanaan Kegiatan**

Topik	: Perawatan Payudara pada Ibu Hamil
Sasaran	: Ibu Hamil
Metode	: Ceramah
Tempat	: Ruang KIA Puskesmas Arosbaya
Hari/Tanggal	: Kamis / 24 Juni dan 22 Juli 2021
Waktu	: 09.00 WIB – selesai

### **B. Tujuan Instruksional**

#### 1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan ibu dapat memahami dan mengerti tentang perawatan payudara pada ibu hamil.

#### 2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ibu dapat menjelaskan kembali :

- a. Pengertian perawatan payudara
- b. Tujuan perawatan payudara
- c. Manfaat perawatan payudara
- d. Alat yang digunakan dalam perawatan payudara
- e. Cara perawatan payudara pada ibu hamil

### **C. Materi**

Terlampir

### **D. Metode**

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Demonstrasi

### **E. Media**

1. Leaflet
2. LCD

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1	3 menit	<b>Pembukaan :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Memberi salam</li><li>➤ Menjelaskan tujuan pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Menjawab salam</li><li>➤ Mendengarkan dan memperhatikan</li></ul>
2	10 menit	<b>Pelaksanaan :</b> Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. <b>Materi :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian perawatan payudara</li><li>2. Tujuan perawatan payudara</li><li>3. Manfaat perawatan payudara</li><li>4. Alat yang digunakan dalam perawatan payudara</li><li>5. Cara perawatan payudara pada ibu hamil</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Menyimak dan mendengarkan</li></ul>
3	5 menit	<b>Evaluasi :</b> Meminta kepada ibu-ibu untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian perawatan payudara</li><li>2. Tujuan perawatan payudara</li><li>3. Manfaat perawatan payudara</li><li>4. Alat yang digunakan dalam perawatan payudara</li><li>5. Cara perawatan payudara pada ibu hamil</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bertanya dan menjawab pertanyaan</li></ul>
4.	2 menit	<b>Penutup :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Menjawab salam</li></ul>

## G. Kriteria Evaluasi

Essay

Pertanyaan :

1. Apa yang dimaksud dengan perawatan payudara?
2. Apa tujuan dari perawatan payudara?
3. Apa saja manfaat dari perawatan payudara?
4. Sebutkan alat-alat yang digunakan dalam perawatan payudara?
5. Bagaimana cara perawatan payudara pada ibu hamil?

## **BAB II MATERI**

### **PERAWATAN PAYUDARA IBU HAMIL**

#### **A. Pengertian Perawatan Payudara**

Perawatan payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar.

#### **B. Tujuan Perawatan Payudara**

Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, untuk mengenyalkan puting susu supaya tidak mudah lecet, untuk menonjolkan puting susu, menjaga bentuk buah dada tetap bagus, dan untuk mengetahui adanya kelainan.

#### **C. Manfaat Perawatan Payudara**

Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum ibu menyusui bayinya kelak. Berikut ini perawatan payudara banyak manfaat, antara lain:

1. Menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu.
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.
3. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar.
4. Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya.
5. Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui.

#### **D. Alat yang digunakan dalam perawatan payudara**

1. Handuk
2. Kapas secukupnya
3. Baby oil atau secukupnya
4. Waslap
5. 2 baskom (masing-masing berisi air hangat dan air dingin)

## **E. Cara perawatan payudara pada ibu hamil**

### **1. Langkah-langkah pengurutan payudara**

#### **a. Pengurutan pertama**

Terdiri dari empat gerakan yang dilakukan pada kedua payudara selama lima menit. Berikut tahap-tahap yang dilakukan pada pengurutan pertama :

- Licinkan kedua tangan dengan minyak
- Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara
- Lakukan pengurutan, dimulai kearah atas, lalu telapak tangan kiri kearah sisi kiri dan telapak tangan kanan ke arah sisi kanan
- Lakukan terus pengurutan ke bawah / ke samping. Selanjutnya, pengurutan melintang. Telapak tangan mengurut ke depan, lalu kedua tangan dilepas dari payudara
- Ulang gerakan 20-30 kali tiap satu payudara

#### **b. Pengurutan kedua**

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

#### **c. Pengurutan ketiga**

Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan. Lakukan dua kali gerakan pada setiap payudara.

### **2. Pengompresan**

Lakukan tahap pengompresan. Sebe;umnya, siapkan alat berupa dua buah wadah/baskom kecil yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin serta dua buah waslap. Selanjutnya, kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama dua menit, lalu ganti dengan kompres waslap dingin selama satu menit. Kompres bergantian selama tiga kali berturut-turut dan akhiri dengan kompres air hangat.

### **3. Perawatan puting susu**

Berikut ini langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu :

- a. Kompres kedua puting susu dengan kapas yang telah dibasahi minyak selama lima menit agar kotoran disekitar puting mudah terangkat

- b. Jika puting susu normal, lakukan perawatan berikut. Oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk, lalu letakkan keduanya pada puting susu. Lakukan gerakan memutar kearah dalam sebanyak 30 kali putaran untuk kedua puting susu. Gerakan ini untuk meningkatkan elastisitas otot puting susu
- c. Jika puting susu datar atau masuk kedalam, lakukan tahap berikut :
  - Letakkan kedua ibu jari di sebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan ke arah luar menjauhi puting susu secara perlahan
  - Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan ke arah luar menjauhi puting susu secara perlahan.

**Catatan :**

- a. Hindari gerakan yang dapat memarkan puting susu
- b. Hindari penarikan puting susu dan payudara keluar karena dapat merusak jaringan-jaringan payudara
- c. Hindari penggesekan diatas payudara karena dapat menimbulkan rasa panas pada kulit payudara
- d. Selesai melakukan perawatan payudara, pakailah bra atau BH yang menyangga payudara dengan sempurna. Diharapkan dengan melakukan perawatan payudara, proses menyusui nantinya dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Huliana mellyna, A.Md. Keb. 2003. Perawatan Ibu Pasca Melahirkan. Jakarta : Penerbit buku Puspa swara

<http://www.f-buzz.com/2008/07/02/persiapan-payudara-selama-kehamilan/www.infoibu.com>

<http://my-littlefamily.blogspot.com/2008/05/perawatan-payudara-selama-kehamilan.html>

**BERITA ACARA**  
**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pada Hari Kamis Tanggal 24 Bulan Juni Tahun Dua Ribu Dua Puluh Satu di Puskesmas Arosbaya Bangkalan pada Pukul 09.00-12.00 WIB telah dilaksanakan kegiatan “Penyuluhan dan Pelayanan Kesehatan” dengan topik materi sebagai berikut:

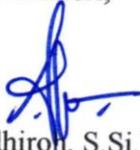
Topik Materi : “Kelas Ibu Hamil” Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di  
Puskesmas Arosbaya Bangkalan  
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 13 Ibu Hamil

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Bangkalan  
Tanggal : 24 Juni 2021

Pemateri,



(A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

Penanggung Jawab,



(Duk Luatun Mubrikoh, S.St., Bd)

## DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan Dan Pelayanan Kesehatan "Kelas Ibu Hamil" Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Arosbaya Bangkalan  
 Hari, Tanggal : Kamis, 24 Juni 2021  
 Tempat : Ruang KIA Puskesmas Arosbaya

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	My. Saibah	Sebang - Arosbaya.	Si
2.	My. Fatma.	Sebang - Arosbaya.	anj
3.	My. Arjani	Lajin - Arosbaya	Anji
4.	My. Purwati	Lajin - Arosbaya	Purwati
5.	Ms. Murniah	Sebang - Arosbaya	Murniah
6.	Pottanirah	pocogan 3 - Lajing	Pz
7.	Samiroh	pocogan 3 - Lajing	St
8.	Sitti Muzetti	Gebang	St
9.	Ma'ani	pocogan 3 - Lajing	Pz
10.	Hotizah	pocogan 1 - Lajing	St
11.	Sa'adah	pocogan 1 - Lajing	St
12.	Husnul Hotimah	pocogan 1 - Lajing	St
13.	Siti Amino	pocogan 2 - Lajing	St

Bangkalan, 24 Juni 2021

Penanggung Jawab  
Bidan,



(Luk Luatun Mubrikoh, S.St., Bd)

**BERITA ACARA**  
**KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pada Hari Kamis Tanggal 22 Bulan Juli Tahun Dua Ribu Dua Puluh Satu di Puskesmas Arosbaya Bangkalan pada Pukul 09.00-12.00 WIB telah dilaksanakan kegiatan “Penyuluhan dan Pelayanan Kesehatan” dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : “Kelas Ibu Hamil” Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di  
Puskesmas Arosbaya Bangkalan  
Pemateri : A’im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 9 Ibu Hamil

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Bangkalan  
Tanggal : 22 Juli 2021

Pemateri,



(A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)



Penanggung Jawab,

(Luk Luatan Mubrikoh, S.St., Bd)

## DAFTAR HADIR

Kegiatan : "Kelas Ibu Hamil" Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Di  
Puskesmas Arosbaya Bangkalan

Hari, Tanggal : Kamis, 22 Juli 2021

Tempat : Ruang KIA Puskesmas Arosbaya

NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Sayeh	Lajing - Arosbaya	
2.	Ma'rifah	Gebang - Arosbaya	
3.	Nasi'ah	Gebang - Arosbaya	
4.	Sukaidah	Baruk - Lajing	
5.	Husnul Khotimah	Arosbaya	
6.	Ana Safira	Arosbaya	
7.	Homsirah	Arosbaya	
8.	STA	Baruk - Lajing	
9.	Hotizah	Arosbaya	

Bangkalan, 22 Juli 2021

Penanggung Jawab  
Bidan,



(Luk Lutfun Mubrikoh, S.St., Bd)