



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202141353, 26 Agustus 2021

Pencipta

Nama : **Supatmi, S.Kep., Ns., M.Kes, Yuanita Wulandari, S.Kep., Ns., MS dkk**

Alamat : Dsn Krajan RT. 002/RW. 001, Ds. Bejagung, Kec. Semanding, Kab. Tuban, Kab. Tuban, JAWA TIMUR, 62381

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Pusat Sentra Haki Universitas Muhammadiyah Surabaya**

Alamat : Jl. Sutorejo No. 59, Surabaya, JAWA TIMUR, 60113

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 25 Agustus 2021, di Surabaya

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000267242

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Supatmi, S.Kep., Ns., M.Kes	Dsn Krajan RT. 002/RW. 001, Ds. Bejagung, Kec. Semanding, Kab. Tuban
2	Yuanita Wulandari, S.Kep., Ns., MS	Pucang Anom 7/14, RT. 007/RW. 008, Kel. Pucang Sewu, Kec. Gubeng, Kota Surabaya
3	Fathya Luthfil Yummi, S.Kep., Ns., M.Kep	Dukuh Kupang 14/16, RT. 003/RW. 001, Kel. Dukuh Kupang, Kec. Dukuh Pakis, Kota Surabaya



**MODUL
SADARI (PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI)**

OLEH:

**Supatmi, S.Kep., Ns., M.Kes
Yanita Wulandari, S.Kep., Ns., MS
Fathiya Luthfil Yumni, S.Kep., Ns., M.Kep**



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA**

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya. Telephon 031-3811967, Fax. 031-

3813096

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji syukur kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada di tangan-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan Modul SADARI, merupakan hasil Tim Departemen Maternitas Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Adapun tujuan modul ini yaitu untuk membantu wanita dan remaja putri . Dalam menyusun Modul Tim menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Modul ini maka dari itu peneliti berharap ini bisa bermanfaat. Demikian sebuah kata pengantar dari Tim semoga Modul memberikan manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 25 Agustus 2021

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	3
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
PERAWATAN PAYUDARA	Error! Bookmark not defined.
1. Perawatan Payudara	Error! Bookmark not defined.
1.1. Payudara.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Perawatan Payudara Post Partum	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Perawatan Payudara Post Partum	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Perawatan Payudara Post Partum	Error! Bookmark not defined.
1.5. Persiapan Alat dan Bahan perawatan Payudara Post Partum	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
1.6 Tehnik atau Cara Perawatan Payudara Post Partum	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Daftar Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.

PERAWATAN PAYUDARA

I. Payudara

Payudara (*Mammae*) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Payudara memiliki fungsi sebagai produksi ASI untuk nutrisi bayi. Manusia memiliki sepasang payudara yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram dan saat menyusui mencapai 800 gram. Payudara disebut pula glandula mamalia yang ada baik pada wanita maupun pria. Pada pria secara tidak normal tidak berkembang, kecuali jika dirangsang dengan hormon. Pada wanita terus berkembang pada pubertas, sedangkan selama kehamilan terutama berkembang pada masa menyusui.

- a. Letak setia payudara terlettak pada sternum dan meluas setinggi kosta ke II dan ke VI. Payudara ini terletak pada fascia superfisialis pada dinding rongga dada yang disangga oleh ligmentum suspensorium.
- b. Bentuk: masing-masing payudara berbentuk tonjolan setengah bola dan memiliki ekor (*cauda*) dari jaringan yang meluas ke ketiak atau aksila.
- c. Ukuran payudara berbeda-beda pada setiap manusia juga tergantung pada stadium perkembangan dan umur. Tidak jarang salah satu

payudara ukuran agak lebih besar daripada yang lainnya (Dewi dan Sunarsih, 2012)

I. Perawatan Payudara Post-Partum

Perawatan payudara post-partum adalah suatu tindakan untuk memperlancar pengeluaran ASI (Sitti Saleha, 2009). Post-natal breast care pada ibu nifas merupakan perawatan payudara yang dilakukan pada pasca melahirkan /nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. Perawatan payudara untuk ibu nifas yang menyusui merupakan salah satu upaya dukungan terhadap pemberian ASI bagi buah hati.

Perawatan payudara masa nifas sering disebut *Post-Natal Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga ASI lancar (Anggraini Y, 2010)

Perawatan payudara dilakukan atas berbagai indikasi, antara lain tidak menonjol atau bendungan payudara. Tujuannya adalah memperlancar pengeluaran ASI saat masa menyusui. Untuk pascapersalian, lakukan sedini mungkin yaitu 1 sampai 2 hari dan dilakukan 2 kali sehari (Dewi dan Sunarsih, 2012).

II. Tujuan Perawatan Payudara Post-Partum

Menurut Depkes RI (2006) tujuan perawatan payudara pasca persalinan antara lain:

1. menjaga kebersihan payudara dan puting susu
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu
3. Menghindari puting susu lecet sewaktu bayi menyusui
4. Melancarkan aliran ASI
5. Mengatasi puting susu datar

III. Manfaat Perawatan Post-Partum

Perawatan Post-Partum antara lain:

1. Memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu.
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu.
3. Mengeuarkan puting susu yang masuk kedalam atau datar.
4. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar
5. Agar waktu menyusui, ASI dapat keluar dengan lancar dan menghindari dari kesulitan menyusui.

IV. Persipan Alat dan Bahan Perawatan Payudara Post-Partum

1. Baby oil
2. Waslap
3. Handuk bersih
4. Air hangat

V. Teknik atau Cara Perawatan Payudara

1. Posisikan pasien senyaman mungkin
2. Pasang samoiran atau tempat penutup untuk menjaga privasi
3. Kompres kedua puting susu dan aerola mammae dengan menggunakan baby oil, diamkan 3 menit untuk mengeluarkan kotoran yang ada di puting dan aerola
4. Melicinkan telapak tangan dengan minyak

Gerakan 1

5. Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, lakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada gerakan spiral pada daerah puting susu (dilakukan sebanyak 20-30 kali).



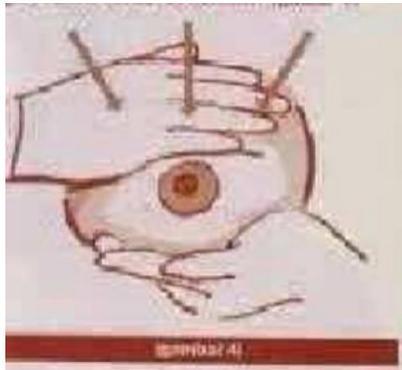
6. Buatlah gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu diseluruh bagian payudara (lakukan sebanyak 20-30 kali)



7. Letakkan kedua telapak tangan diantara dua payudara. Urutlah dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan (lakukan 20-30 kali).



8. Sanggah payudara dengan satu tangan sedangkan tangan lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah pangkal payudara ke arah puting susu. Setelah itu letakkan satu tangan diatas dan bawah payudara. Luncurkan bersama ke arah puting.



9. Kompres payudara dengan air hangat menggunakan waslap selama 2

menit untuk mnegurangi nyeri

10. keringkan payudara dengan handuk kering

11. Anjurkan melakukann perawatan sebanyak 2 kali sebelum mandi

DAFTAR PUSTAKA

Bahiyatun. (2009) Buku Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC.

Dewi, Vivian Nanny Lia Sunarih, Tri. (2012) Asuhan kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta:Salemba Medika

Depkes RI. 2006. Perawatan Payudara . From [http:ww.depkesRI.co.id](http://ww.depkesRI.co.id)
(diakes Mei 2016)

Saleha , Sitti. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika