

PENYULUHAN PENGABDIAN KESEHATAN MASYARAKAT “PASEHATI” PIJAT ALOEVERA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGATASI PAYUDARA BENGGAK

^{1*)}Anni Suciawati, ²⁾Eva Tusilawati, ³⁾Siti Masita Barani, ⁴⁾Maulidawati, ⁵⁾Fatma Mustikaning Rohma, ⁶⁾Maesaroh Agnestiani, ⁷⁾Rizky Putri Amalia, ⁸⁾Ria Irawan

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ Prodi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional
Jl. Harsono RM No.1 Ragunan Jakarta Selatan 12550
email: Wijaya.tzuchi@gmail.com, annisuciawati@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2019, menjabarkan bahwa sebesar 35.985 (15,60%) ibu nifas mengalami bendungan ASI (Oriza, 2019). *Association of South East Asia Nation* (ASEAN) pada tahun 2014 menerangkan presentase cakupan kasus bendungan ASI ibu nifas di 10 negara ASEAN dicatat sebanyak 107.654 ibu nifas. Pada tahun 2015 sebanyak 95.698 (66,87%) ibu nifas mengalami bendungan ASI dan pada tahun 2016 sebanyak 76.543 (71,10%) mengalami bendungan ASI, dengan kasus tertinggi berada di Indonesia sebanyak (37,12%) (Kemenkes RI, 2015). Payudara bengkak merupakan keadaan fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan pembengkakan dan nyeri payudara sebagai akibat dari adanya kenaikan volume ASI, serta kongesti limfatik dan jantung (Akanksha Thomas 2017).), asuhan bengkak payudara dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi. Dimana menurut Indah Mawarni et al., (2023), terapi komplementer yang dapat diberikan pada payudara bengkak ibu nifas dengan melakukan kompres dingin gel lidah buaya pada payudara, Tujuan dilakukan Pengabdian masyarakat ini untuk mengatasi prioritas masalah yang terdapat di Posyandu rose 3 yaitu Payudara bengkak. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan peragaan. Dengan sasaran ibu hamil trimester III dan ibu nifas. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diharapkan ibu hamil dan nifas mengerti dan paham terkait penyuluhan dan peragaan mengenai payudara bengkak dan terapi komplementer “PASEHATI” yang dapat diterapkan untuk mengatasi Payudara Bengkak.

Kata Kunci : Terapi Komplementer, Payudara Bengkak, Ibu Nifas.

ABSTRACT

Based on the Indonesian Health Demographic Survey (SDKI) in 2019, it was explained that as many as 35,985 (15.60%) postpartum mothers experienced breastfeeding dams (Oriza, 2019). The Association of South East Asia Nation (ASEAN) in 2014 explained that the percentage of breastfeeding dam coverage cases for postpartum mothers in 10 ASEAN countries was recorded as many as 107,654 postpartum mothers. In 2015 as many as 95,698 (66.87%) postpartum mothers experienced breastfeeding dams and in 2016 as many as 76,543 (71.10%) experienced breastfeeding dams, with the highest cases in Indonesia as many as (37.12%) (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2015). Swollen breasts are an uncomfortable physiological condition characterized by swelling and breast pain as a result of an increase in breast milk volume, as well as spleacular and cardiac congestion (Akanksha Thomas 2017). According to Zuhana (2014), breast swelling care can be Where according to Indah Mawarni et al., (2023), complementary therapy that can be given to swollen breasts of postpartum mothers by performing cold compresses of aloe vera gel on the breasts, The purpose of this community service. This community service activity is expected to make pregnant and postpartum women understand and understand counseling and demonstrations about swollen breasts and complementary therapy "PASEHATI" that can be applied to overcome swollen breasts.

Keywords: Complementary Therapy, Swollen Breasts, Postpartum Mother

PENDAHULUAN

Terbuatnya penyuluhan ini didasari karena banyak ibu nifas yang datang ke Posyandu Rose 3 untuk cek atau pemeriksaan terkait payudara.

Kebanyakan dari ibu nifas ini mengeluh akan bengkak nya payudara dan nyeri pada saat menyusui dan ada juga ibu hamil TM III yang kebingungan untuk menyusui bayinya dikemudian hari apabila bayinya lahir

Kemudian berdasarkan Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2019, menjabarkan bahwa sebesar 35.985 (15,60%) ibu nifas mengalami bendungan ASI (Oriza, 2019). *Association of Southeast Asia Nation* (ASEAN) pada tahun 2014 menerangkan persentase cakupan kasus bendungan ASI ibu nifas di 10 negara ASEAN dicatat sebanyak 107.654 ibu nifas. Pada tahun 2015 sebanyak 95.698 (66,87%) ibu nifas mengalami bendungan ASI dan pada tahun 2016 sebanyak 76.543 (71,10%) mengalami bendungan ASI, dengan kasus tertinggi berada di Indonesia sebanyak (37,12%) (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2022, jumlah ibu nifas yang menyusui bayinya adalah 17,3% dan ibu yang tidak menyusui bayinya sama sekali 20,7% dan ibu yang berhenti menyusui bayinya adalah 62%. Berdasarkan informasi tersebut, angka tertinggi berada pada ibu nifas yang memberhentikan proses menyusui sebelum berakhirnya periode nifas dengan persentase 79,3% mengalami puting lecet, 5,8% mengalami pembendungan ASI dan 12,5% ASI tidak lancar dan 2,4% mengalami masalah payudara atau mastitis lagi (SDKI, 2022).persentase 79,3% mengalami puting lecet, 5,8% mengalami pembendungan ASI dan 12,5% ASI tidak lancar dan 2,4% mengalami masalah payudara atau mastitis lagi (SDKI, 2022).

Faktor utama terjadinya bengkak payudara dikarenakan durasi menyusui bayi yang tidak lama dan tidak teratur sebanyak 47%, puting yang datar 24%, posisi menyusui yang kurang baik 10%, bayi tidak disusui saat malam hari 9%, ibu kelelahan dan atau sakit 2% dan bayi mengalami sakit 5% (Aprida, 2017).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut Mahasiswi Prodi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional melakukan pengabdian kepada masyarakat guna memberikan pengetahuan terkait Bengkak Payudara pada ibu nifas dan ibu hamil TM III.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, diskusi dan demonstrasi untuk menerapkan manajemen non-farmakologis dengan terapi komplementer untuk mengatasi payudara bengkak yang disebut dengan "PASEHATI" adalah terapi nonfarmakologi dengan menggunakan gel aloe vera untuk payudara bengkak.

Dilaksanakan pada bulan Juni 2024 dan berkolaborasi dengan TPMB Novia Herlina, kader, serta dihadiri dengan dosen pembimbing, ibu hamil TM III, dan ibu postpartum sebagai partisipan sebanyak 22 orang di Posyandu Rose 3. Media yang di pakai *Power Point, Infocus, Phantom Payudara, Leaflet.*

Sebelum pengabdian masyarakat dilaksanakan dilakukan beberapa persiapan terlebih dahulu. Pertama, melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk menentukan prioritas masalah. *Focus Group Discussion* juga dihadiri oleh Bidan Novia Herlina dari Bidan Praktik Mandiri, dosen, ibu hamil TM III, dan ibu postpartum. Berdasarkan hasil focus group discussion, prioritas masalah di Posyandu Rose 3 yaitu payudara bengkak, kedua

anemia postpartum, dan ketiga gizi kurang pada balita.

Setelah mendapatkan prioritas masalah, persiapan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan. Materi penyuluhan, langkah-langkah demonstrasi mengenai cara mengompres dan pijat payudara menggunakan aloevera untuk mengatasi payudara bengkak dan mempersiapkan pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta serta memberikan reward kepada partisipan yang dapat menjawab pertanyaan.

HASIL

Hasil penyuluhan “PASEHATI” pada ibu Nifas dan ibu Hamil TM III, maka hasil didapatkan secara umum untuk mengevaluasi pengetahuan partisipan mengenai payudara bengkak dan manajemen untuk mengatasinya, dilakukan sesi diskusi dan bagi partisipan yang dapat menjawab dengan benar akan mendapatkan hadiah sebagai bentuk penghargaan. Berdasarkan dari 22 partisipan yang hadir, terdapat 2 partisipan yang dapat menjawab dengan benar dan satu diantaranya dapat memperagakan ulang mengenai cara mengompres payudara bengkak menggunakan aloevera..

Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan komunikatif serta partisipan berperan aktif dalam sesi diskusi dalam memberikan pertanyaan dan juga jawaban.

Tabel 1. Identifikasi Peserta berdasarkan Karakteristik Umur dan Pendidikan

Kategori Umur	Frekuensi	Persentase
<20 Tahun	2	9%
20-35 Tahun	18	82%
>35 Tahun	2	9%
Total	22	100%
Kategori Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMA	14	64%
Perguruan Tinggi	8	36%
Total	22	100%

Berdasarkan usia, mayoritas peserta (82%) berusia 20-35 tahun, <20 tahun (2%) dan >35 Tahun (2%). Secara umum, peserta pelatihan ini didominasi oleh ibu-ibu dengan usia matang. Sementara itu, dari segi tingkat pendidikan, mayoritas peserta (64%) memiliki latar belakang pendidikan SMA, sedangkan sisanya (36%) memiliki pendidikan perguruan tinggi. Data ini menggambarkan bahwa mayoritas peserta memiliki latar belakang pendidikan menengah, yang relevan untuk memahami dan menerapkan teknik pijat oksitosin dengan baik. Interpretasi ini menunjukkan profil peserta yang beragam namun memiliki potensi untuk menerima dan mengimplementasikan penyuluhan dengan efektif dalam konteks payudara bengkak dan manajemen untuk mengatasinya.

Tabel 2. Distribusi dan Frekuensi pengetahuan

Pengetahuan Ibu Sebelum Penyuluhan	Frekuensi	Persentase
Baik	2	9%
Cukup	5	23%
Kurang	15	68%
Total	22	100%
Pengetahuan Ibu Sesudah Penyuluhan	Frekuensi	Persentase
Baik	19	86%
Cukup	3	14%
Kurang	0	0%
Total	22	100%

Sebelum penyuluhan, sebagian besar ibu hamil dan ibu nifas (68%) memiliki pengetahuan tentang payudara bengkak dan manajemen untuk mengatasinya. Hal ini mencerminkan tingkat pengetahuan yang terbatas tentang payudara bengkak dan manajemen untuk mengatasinya sebelum adanya intervensi penyuluhan. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan

yang cukup drastis di mana sebagian ibu hamil dan ibu nifas (86%) telah mencapai pengetahuan tentang payudara bengkak dan manajemen untuk mengatasinya yang baik. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang payudara bengkak dan manajemen untuk mengatasinya, efektif meningkatkan pengetahuan ibu.

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat mengatakan bahwa penyuluhan Kesehatan tentang bengkak payudara pada ibu nifas dan ibu hamil. Menurut Braham & Ansari (2006) didalam Nagre & Parker (2023), payudara bengkak biasanya terjadi selang beberapa minggu setelah persalinan. Payudara bengkak pertama terjadi beberapa hari setelah bayi lahir yang disebabkan oleh tubuh ibu yang memproduksi ASI sesuai dengan kebutuhan bayinya. Kedua, pembengkakan terjadi ketika ibu tidak menyusui bayinya secara teratur seperti biasanya atau bayi menyusui ASI dengan jumlah sedikit.

Bendungan ASI merupakan suatu fenomena fisiologis yang disebabkan oleh adanya sumbatan ASI pada sebagian atau seluruh saluran ASI di payudara (Sriraman NK, 2017). Menurut Berens PD (2015), adapun ciri-ciri bendungan ASI sebagai berikut; nyeri pada payudara, payudara tegang, edema atau bengkak, dan terjadi penurunan produksi ASI. Bagaimanapun terjadinya payudara bengkak seringkali dipengaruhi oleh keputusan ibu untuk menyapih terlalu dini dan berhenti menyusui secara eksklusif (Nisa dan Defi, 2019).

Bendungan ASI dapat disembuhkan melalui obat herbal, salah satu tanaman yang memiliki khasiat obat adalah lidah

buaya. Lidah buaya memiliki kandungan anthraquinone yang mengandung aloin dan emodin yang dapat berfungsi sebagai analgesik (Delistriani, 2023). Lidah Buaya (aloe vera) banyak mengandung air dan berbagai zat yaitu anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikanase, carboxypeptidase, salisilat, tanin dan saponin yang memiliki manfaat dalam mengatasi nyeri. Tanaman lidah buaya (aloe vera) dapat digunakan untuk mengatasi nyeri payudara dikarenakan kandungan anthraquinone yang mengandung aloin dan emodin sebagai analgesik (Nurakilah, 2022).

Payudara dalam keadaan nyeri dan bengkak setelah diberikan asuhan dengan pemberian kompres aloe vera selama 20 menit yang di lakukan 2-3 kali dalam sehari dalam 7 hari dapat mengurangi pembengkakan payudara. Pemberian kompres aloe vera dapat diterapkan di praktik bidan untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan payudara pada ibu nifas (Apriyani, 2021).

Masalah yang sering ditemukan pada ibu nifas saat sedang menyusui adalah bendungan ASI. Salah satu faktor kegagalan dalam pemberian ASI Eksklusif dikarenakan adanya pembengkakan payudara yang menyebabkan payudara terasa sakit dan tidak nyaman saat menyusui. Lidah buaya (Aloe vera) mengandung zat anti inflamasi dan analgesik yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri dan pembengkakan payudara (Indahmawarni, 2023).

Hasil pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan bengkak pada payudara. Hal ini sejalan dengan Syaiful & Aristantia, (2016) menggunakan metode ceramah dan memberikan leaflet sebagai media, hal ini

efektif meningkatkan pengetahuan sebesar 81.1%. Yaumi, (2018) mengatakan bahwa efektifitas metode pembelajaran yang di dengar dengan ceramah sebesar 25% dapat meningkatkan pengetahuan.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Ratih Subekti, (2019) yang menyatakan bahwa setelah pemberian penyuluhan, semua peserta praktik teknik menyusui yang benar dengan melihat demonstrasi yang pemateri lakukan serta melihat Langkah-langkah yang di tampilkan di slide. Sebanyak 17 orang (85%) ibu sudah benar dalam penatalaksanaannya..

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang Benggak pada Payudara dan meningkatnya pengetahuan tentang materi penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan mampu mempraktekkan cara pengompresan payudara benggak dengan aloe vera. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah di terlaksana dan berjalan sesuai dengan perencanaan dan menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada ibu Hamil dan ibu Nifas, sehingga dapat di aplikasikan untuk pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

Afrilia, S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Masalah Bendungan Asi Di Pmb "F" Kota Bengkulu Tahun 2021

Adriani, M & Wirjatmadi, B. (2020). Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group

Apriyani, M. T. P. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan

Pemberian Kompres Aloe vera Untuk Mengatasi Payudara Benggak

Anugrah, Andi Aryati, Husnul Khatimah, and Arisma Eka Saputri Jannati. (2021). "The Relationship between Mother's Employment Status and Parenting Pattern of Breastfeeding in Parepare City." *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition* 1.1 (2021): 10-14.

Aulya, Y., & Supriaten, Y. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Menara Medika,*

Delistriani, W. M. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2023

Departemen Kesehatan. (2022). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2021. Kementerian Kesehatan RI, 5201590(021), 4. <https://www.depkes.go.id/article/vi-ew/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019> Dinas Kesehatan Jawa Barat. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Bandung.

Febriyanti, H., Sanjaya, R., Hastuti, M. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sudimoro Kabupaten Tanggamus

Indahmawarni, Puspita. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Bendungan

ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Anny Rahardjo Jakarta Timur Tahun 2023.Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia.

Nurakilah, H. (2022). Efektivitas Terapi Kompres Lidah Buaya(Aloe Vera)Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asipada Ibu 2-3 Hari Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya

Patiran, Maryati. "Perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya (Aloe vera) dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri pada payudara ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Klasaman Kota Sorong." Jurnal Kebidanan Sorong 2.1 (2022).

Rinata, E. &, & Rusdyati, T. (2021). Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap -Studi Pada Ibu Menyusui Di Rsud Sidoarjo. Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, <https://jurnal.unimus.ac.id>

Solihah, Yolandia, R.A., Ciptiasrini, U. (2023). Hubungan Imd, Frekuensi Menyusui Dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023

WHO, World Health Statistics 2020, World Health Organization, 2020

Winarti, R., Nislawaty. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Menyusui Dengan Bendungan Asi Di Pmb Herlina Deswita Desa Alam Panjang Tahun 2022