

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir hingga menginjak usia 6 bulan. ASI eksklusif sebagai bahan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan dan ketika diberikan makanan padat dapat diteruskan sampai usia 2 tahun. ASI sebagai makanan alamiah yang terbaik yang diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya, karena komposisinya sesuai pada setiap tumbuh kembang bayi (W. A. Sari, Fitriangga, and Saiman 2022). Perawatan payudara pada masa kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Perawatan payudara juga sangat membantu keberhasilan dalam pemberian ASI dini, yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif

Perawatan payudara selama kehamilan merupakan salah satu hal yang penting yang harus diperhatikan pada saat kehamilan sebagai persiapan menyusui nantinya. Perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan memengaruhi hypopise untuk mengeluarkan hormon progesteron, esterogen dan hormon oxytocin lebih banyak lagi (Mastikana et al. 2021).

Pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap perawatan payudara sangat menunjang ibu setelah bersalin, sehingga dapat memberikan ASI eksklusif pada bayi. Perawatan payudara sendiri bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, melenturkan puting susu, mengurangi risiko lecet saat menyusui, merangsang produksi ASI, dan mencegah penyumbatan pada payudara (Tizaitun 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 insiden bendungan ASI dapat dikurangi hingga setengah disusui tanpa batas pada tahun-tahun berikutnya sejumlah peneliti lain dan mengamati bahwa bila waktu untuk menyusui di jadwalkan, lebih terjadi bendungan yang sering diikuti dengan mastitis dan kegagalan laktasi. Menurut United National Children's Fund (UNICEF) terungkap data di dunia ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56,4 %, bendungan payudara 36,12 %, dan mastitis 7,5 %. (Pemiliana et al. 2023)

Pada masa kehamilan masih banyak ibu hamil yang masih belum memahami manfaat dari perawatan payudara, Beberapa manfaat dari perawatan payudara selama hamil antara lain menjaga kebersihan terutama puting susu agar terhindar dari infeksi, mengatasi puting susu yang masuk kedalam, menjaga elastisitas puting susu serta dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya (Kumalasari, 2021). Banyak faktor yang menyebabkan ibu hamil tidak

melakukan perawatan payudara antara lain pengetahuan, sikap, kepercayaan, pengalaman, dan sosial budaya (Notoadmodjo, 2023).

Pengetahuan ibu hamil sangat penting dalam melakukan perawatan payudara dikarenakan semakin bertambahnya pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara maka permasalahan yang sering terjadi dalam menyusui dapat segera teratasi (Shalemo 2023)

Rendahnya pengetahuan ibu tentang pentingnya perawatan payudara selama hamil akan mempengaruhi produksi ASI dan perilaku pemberian ASI eksklusif pada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. Beberapa permasalahan yang timbul karena tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan yaitu puting susu ibu akan terasa nyeri, payudara bengkak, mastitis, abses payudara dan ASI tidak lancar sehingga mengakibatkan bayi tidak mau menyusui atau tidak mendapatkan ASI yang maksimal dari ibunya. Keadaan ini akan mengakibatkan kebutuhan gizi bayi tidak akan terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit, bahkan mengalami kematian (L. Sari and Ernawati 2023).

ASI eksklusif masih menjadi masalah di dunia yaitu 136,7 juta bayi yang dilahirkan dan 32,6% mendapat ASI eksklusif pada 6 bulan pertama. Di Benua Eropa, cakupan ASI eksklusif hanya sebesar 20%. Di Benua Asia belum mencapai 50% dengan terbanyak di Asia Selatan sebesar 44% dan disusul dengan Asia Pasifik sebesar 43%. ASI Eksklusif dapat menekan angka kematian bayi di Indonesia. UNICEF menyatakan bahwa 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian anak balita di dunia

setiap tahun bisa dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan sejak segera kelahirannya tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan pada bayi. (Marlina et al. 2023).

Pemerintah Indonesia juga mendukung terhadap pemberian ASI Eksklusif yaitu dengan di keluarkannya Peraturan Pemerintah No.33 tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif adalah ASI yang hanya diberikan kepada bayi sejak lahir selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin dan mineral. (Zaitun, Salamah, and Dewi 2022).

Cakupan ASI eksklusif di dunia tahun 2021 hanya mencapai 40% hal tersebut lebih rendah dari target MDG's yaitu 80%. Berdasarkan data World Breastfeeding Trends Initiative (WBTI) mencatat hanya 27,5% ibu yang memberikan ASI eksklusif, sehingga Indonesia menempati peringkat 49 dari 51 negara. Padahal target global peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 50% pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021).(Mentari, Nugraheni, and Ningsih 2023)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12% dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021 (Perawatan, Di and Ny, 2024).

Pada masa kehamilan, ibu hamil memerlukan perawatan diri. Salah satu dari beberapa perawatan yang diperlukan oleh ibu hamil trimester III adalah perawatan payudara (Sulasikin and Wulandari 2017). Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui setelah ibu melahirkan. Payudara merupakan organ esensial penghasil ASI yaitu makan pokok bayi baru lahir sehingga perawatannya harus dilakukan sedini mungkin (Ariandini et al. 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hardika, (2019) 11 orang yang melakukan perawatan payudara dan ASI tidak lancar (36.66%), 19 orang melakukan perawatan payudara angka keberhasilannya ASI lancar sebanyak 10 orang (33,33%), ASI tidak lancar 9 orang (30%), ada beberapa hal yang menghambat terjadinya pengeluaran ASI tidak lancar, diantaranya rendahnya pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan payudara, kekurangannya pelayanan konseling tentang cara perawatan payudara dari petugas kesehatan, kurangnya keinginan ibu untuk melakukan perawatan payudara. (Hardika.D. M, 2016 dalam Tizaitun, 2022).

Dari hasil penelitian dari Naenik solasikin dapat dilihat bahwa sebagian besar responden melakukan perawatan payudara pada saat hamil dengan prosentase 86,67% (26 responden) dan empat responden (13,33%) tidak melakukan perawatan payudara pada saat hamil. Kondisi kehamilan membuat banyak perubahan pada wanita. Dilihat dari segi fisik perubahan-

perubahan itu antara lain berat badan bertambah, perubahan pada kulit, dan perubahan pada payudara. Daerah puting juga memiliki banyak kelenjar minyak keringat yang berfungsi agar kulit puting senantiasa lembut, lentur dan terlindungi dari iritasi akibat hisapan bayi (Sulasikin and Wulandari 2022).

Penelitian dari Ni Nengah Armawati mendapatkan hasil yaitu sebanyak 53,5% ibu hamil memiliki pengetahuan baik. Sejalan dengan penelitian Sari menyatakan mayoritas ibu berpengetahuan baik sebesar 53,3% . Hasil tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Penelitian Asih menyatakan tingkat pengetahuan responden sebagian besar masuk kategori baik. Menurut Astriana (2021) tingginya pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh usia dan faktor lain seperti adanya budaya dan dukungan dari lingkungan sebagai faktor pendukung ibu dalam melakukan perawatan payudara (Nengah Amarwati 2023)

Dari uraian beberapa hasil penelitian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara yang terfokus pada ibu hamil trimester 3 guna menghindari timbulnya masalah pada saat menyusui dimana pada penelitian sebelumnya meneliti pengetahuan ibu hamil di semua trimester.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masalah pada saat menyusui dapat dicegah dengan melakukan perawatan payudara yang baik dan benar. Dan berdasarkan studi pendahuluan yang telah saya

lakukan bahwasanya di Puskesmas Kasihan 1 dengan prevalensi tertinggi ibu hamil terdapat di puskesmas kasihan 1 dan belum pernah dilakukan penelitian sehingga peneliti memutuskan untuk mengambil tempat penelitian di Puskesmas Kasihan 1 dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara”

B. Rumusan Masalah

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 insiden bendungan ASI dapat dikurangi hingga setengah disusui tanpa batas pada tahun-tahun berikutnya sejumlah peneliti lain dan mengamati bahwa bila waktu untuk menyusui di jadwalkan, lebih terjadi bendungan yang sering diikuti dengan mastitis dan kegagalan laktasi. Menurut United National Children’s Fund (UNICEF) terungkap data di dunia ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56,4 %, bendungan payudara 36,12 %, dan mastitis 7,5 %.(Pemiliana et al. 2023)

Permasalahannya banyak ibu hamil tidak mengetahui cara merawat payudara sejak sebelum masa menyusui dengan benar(Hida Nurriszka and Wenny 2019). Pengetahuan tersebut antara lain terkait dengan lama pemberian ASI dan bendungan ASI. Kurangnya pengetahuan tersebut mengakibatkan ibu hamil tidak menyadari pentingnya perawatan payudara dan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayinya. Dengan pemberian edukasi dan pelatihan pada ibu hamil dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan terkait perawatan payudara dan ASI eksklusif. Pengetahuan

memberikan pengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. (Nurriska and Wenny 2020).

Maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Kasihan 1 tahun 2025?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara di Puskesmas Kasihan 1 tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan gravida di Puskesmas Kasihan 1.
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara berdasarkan karakteristik meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan gravida di Puskesmas Kasihan 1.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sebatas upaya promotif dan preventif yaitu membahas gambaran tingkat pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan payudara di Puskesmas Kasihan 1 tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai data dasar dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Perawatan Payudara.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Bidan Puskesmas Kasihan 1

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi data kepada Puskesmas Kasihan 1 mengenai tingkat pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara di wilayah kerjanya, sehingga dapat membuat program mengatasi permasalahan terkait.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penulisan laporan tugas akhir nantinya.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penulis	Judul Penelitian	Jenis/ Metode Peneltian	Subjek Penelitian	Teknik Pengambilan Sempel	Hasil Penelitian
Hardika (2021)	Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III dengan perawatan payudara di PMB Ny,s kabupaten sukabumi	Penelitian ini menggunakan metode penelitian cross sectional Populasi	ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Ny. S dengan 30 sampel	teknik Accidental sampling	Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara berpengetahuan baik sebanyak 17 (56,7%) responden, cukup sebanyak 9 (30,0%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 4 (13,3%) responden. Didapatkan bahwa variabel yang berhubungan dengan perawatan payudara adalah Pengetahuan ibu ($p=0,007$).
Sulasikin (2020)	Hubungan perawatan payudara pada ibu hamil dengan produksi asi setelah melahirkan di puskesmas gedangsari II gunung kidul	Jenis penelitian ini adalah Jenis penelitian yang digunakan non-eksperiment al dengan menggunakan pendekatan analitik cross sectiona	subyek penelitian adalah ibu postpartum yang memiliki bayi usia satu bulan sampai tiga bulan, di Puskesmas Gedang Sari II, Gunung Kidul Yogyakarta	Teknik pengambilan sampel dengan teknik total sampling sejumlah 30 responden dengan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner	Penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan perawatan payudara pada ibu hamil dengan produksi ASI setelah melahirkan sebesar 0,523 dengan nilai signifikan 0,001 yang menunjukkan bahwa nilai p value <0,05.
Ni Nengah Armwati (2023)	Gambaran pengetahuan tentang perawatan payudara dengan kesiapan pemberian asi eksklusif pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja uptd puskesmas tabanan	Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional dengan jenis penelitian analitik observasion al Sampel y	Sampel yang diambil yaitu ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Wilayah Kerja Puskemas Tabanan II	Besarsampel menggunakan total sampel sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposive sampling.	Hasil yang didapat yaitu sebanyak 53,5% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang perawatan payudara dan sebanyak 83,3% ibu hamil siap dalam pemberian ASI eksklusif

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Dasar Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari kata “tahu” yang memiliki arti kata lain mengerti atau memahami dan setelah seseorang memahami maka muncul objek tertentu (Masturoh & Anggita T, 2021). Ilmu pengetahuan adalah pengetahuan yang harus dikumpulkan, diteliti dan dikembangkan dengan segala upaya untuk menggambarkan dan megembangkan sesuatu dalam hubungan yang logis dan terorganisir untuk membentuk sistem yang utuh dan terpadu. Proses ini membutuhkan pendekatan metodologi ilmiah, yang bersipat kualitatif, kuantitatif, dan investigasi untuk mendapatkan fenomena alam atau gejala sosial tertentu. Pengetahuan sangat berkaitan dengan pendidikan kesehatan, dimana pendidikan kesehatan merupakan suatu cara menunjang program- program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu yang pendek(Adolph 2020)

b. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dan diterima dari berbagai sumber misalnya, media elektronik, media masa, buku, pengalaman

tenaga kesehatan, pendidikan kesehatan dan lain sebagainya. Penyuluhan kesehatan juga merupakan suatu cara untuk mendukung program kesehatan yang dapat membuat perbedaan dalam waktu singkat. Menurut Masturoh & Anggita T (2019), pengetahuan dapat diperoleh dengan cara tradisional, non ilmiah dan modern. Metode tradisional tersebut yaitu trial and error, kekuasaan atau otoritas, berdasarkan atas pemikiran dan 9 pengalaman. Memperoleh pengetahuan dengan cara modern juga disebut sebagai metode penelitian ilmiah atau lebih dikenal sebagai metodologi penelitian(Wita, Dini, and Kurniawati 2023).

c. Tingkat Pengetahuan

Seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda (Masturoh & Anggita T, 2021) tingkat pengetahuan dibagi menjadi 6, yaitu:

- a. Tahu (know) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya yang dimana termasuk kedalam pengetahuan dengan mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah dipelajari.
- b. Memahami (comprehension) Seseorang yang memahami suatu objek harus dapat menginterpretasikan secara tepat mengenai materi yang diketahui tersebut dan harus dapat menjelaskan,

menyebutkan ataupun menyimpulkan terhadap objek yang dipelajari.

- c. Penerapan (application) Sebuah prinsip yang digunakan seseorang setelah memahami suatu objek dan dapat menerapkan atau menggunakan prinsip yang diketahui itu dalam situasi lain dikenal sebagai penerapan tingkat pengetahuan.
- d. Analisis (analysis) Analisis yaitu kemampuan seseorang untuk menjelaskan atau memisahkan suatu masalah kemudian mencari hubungan dari komponen-komponen tersebut dalam suatu objek yang diketahui.
- e. Sintesis (synthesis) Sintesis yaitu kemampuan seseorang untuk merangkum satu hubungan secara logis dari komponen-komponen pengetahuan yang telah diketahui.
- f. Evaluasi (Evaluation) Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi objek tertentu.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2018) diantaranya yaitu:

- a. Pendidikan mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang, karena melalui adanya pendidikan seseorang dapat mengembangkan keterampilan dan kepribadiannya.

- b. Media massa berfungsi sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa tentunya memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan keyakinan dan opini.
- c. Ekonomi dan sosial budaya Kebiasaan dan adat mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena suatu kebiasaan yang dipraktikkan bertindak tanpa pemikiran.
- d. Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar kita baik lingkungan biologis, fisik, dan sosial.
- e. Pengalaman adalah cara memperoleh pengetahuan yang benar dengan cara mengulang- ulang pengetahuan yang diperoleh sebagai hasil pemecahan masalah di masa lalu.
- f. Usia Semakin tua usia, semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang akan diperoleh untuk meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang semakin dewasa mempengaruhi kemampuannya dalam berpikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik dibandingkan saat masih muda.
- g. Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi terhadap suatu objek.

e. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara membagikan kuisisioner yaitu menanyakan materi yang akan diukur kepada responden atau juga

melalui wawancara langsung dengan objek penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan yaitu dengan memberikan responden sebuah pertanyaan, membuat penilaian nilai 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah berdasarkan kategori baik, cukup, dan kurang yang dapat dibagi menjadi kategori:

- a. Kurang ($\leq 55\%$)
- b. Cukup (56%-75%)
- c. Baik (76%-100%)

2. Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil

a. Perawatan payudara / Breast Care

Perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum (Tutik Rahayuningsih., 2020).

Breast care merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun dibantu orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, serta menghindari terjadinya pembengkakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar

tidak mudah terkena infeksi. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui, karena payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Anwar, Andika, and Rosdiana 2021).

b. Manfaat Perawatan Payudara

Manfaat dari perawatan payudara antara lain: memelihara kebersihan payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu, mengeluarkan puting susu yang masuk kedalam atau datar, mempersiapkan produksi ASI, mencegah pembendungan ASI, meningkatkan hygiene payudara, meningkatkan produksi ASI, melenturkan dan menguatkan puting payudara (Asmuji & Dian, 2016). Agar tujuan perawatan payudara dapat tercapai, menurut Maryunani (2009) bidan / perawat menganjurkan ibu nifas agar:

- a. Melakukan perawatan payudara secara teratur Breast Care
- b. Memelihara kebersihan sehari – hari
- c. Asupan gizi harus lebih baik dan lebih banyak untuk mencukupi produksi ASI
- d. Ibu percaya diri akan kemampuan menyusui bayinya
- e. Ibu merasa nyaman dan santai
- f. Menghindari rasa cemas dan stress karena akan menghambat pengeluaran hormon oksitosin.

c. Perawatan Payudara Selama Kehamilan

a. Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Pada saat hamil terjadi pembengkakan dari payudara akibat pengaruh hormonal termasuk juga pembengkakan dari puting susu, selain itu daerah sekitar puting berwarna lebih gelap. Dengan adanya pembengkakan tersebut payudara menjadi mudah teriritasi bahkan terjadi luka, oleh karena itu biasanya perlu dilakukan perawatan payudara selama hamil.

b. Manfaat perawatan payudara selama hamil menurut Saryono dan Roischa antara lain:

1. Menjaga kebersihan payudara terutama 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. Mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya
5. Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui

c. Perawatan payudara selama hamil berdasarkan usia kehamilan

1.) Kehamilan usia 3 bulan

Periksa puting susu untuk mengetahui apakah puting susu datar atau masuk ke dalam dengan cara memijat dasar puting susu secara perlahan. Puting susu yang normal akan menonjol keluar. Apabila puting susu tetap datar atau masuk kembali ke dalam payudara, maka sejak hamil 3 bulan harus dilakukan perbaikan agar bisa menonjol. Caranya dengan menggunakan kedua jari telunjuk atau ibu jari, daerah di sekitar puting susu diurut ke arah berlawanan menuju ke dasar payudara sampai semua daerah payudara. Dilakukan sehari dua kali selama 6 menit.

2.) Kehamilan usia 6-9 bulan

- a) Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa
- b) Puting susu sampai areola mammae (daerah sekitar puting dengan warna lebih gelap) dikompres dengan kapas yang diberi minyak kelapa selama 2-3 menit dengan tujuan untuk memperlunak kotoran atau kerak yang menempel pada puting susu sehingga mudah di bersihkan.
- c) Jangan membersihkan dengan alkohol atau yang lainnya yang bersifat mengiritasi karena dapat menyebabkan puting susu lecet.
- d) Kedua puting susu dipegang lalu ditarik, diputar ke arah dalam dan ke arah luar (searah dan berlawanan jarum jam)

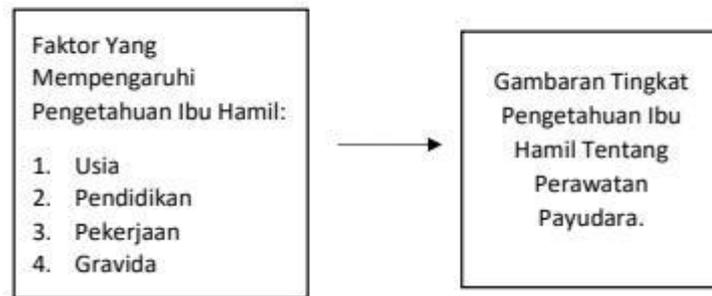
- e) Pangkal payudara dipegang dengan kedua tangan, lalu diurut ke arah puting susu sebanyak 30 kali
- f) Pijat kedua areola mammae hingga keluar 1-2 tetes
- g) Kedua puting susu dan sekitarnya dibersihkan dengan handuk kering dan bersih
- h) Pakaikan BH yang tidak ketat dan bersifat menopang payudara, jangan memakaikan BH yang ketat dan menekan payudara. Bila BH sudah mulai terasa sempit, sebaiknya menggantinya dengan yang pas dan sesuai dengan ukuran untuk memberikan kenyamanan pada payudara.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

-----Tidak dianalisis (uji) hubungan

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara