

**KEGIATAN PENYULUHAN TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR  
DAN PEMERIKSAAN PAYUDARA DI POSKESDES  
SIHUTING-HUTING KECAMATAN DOLOKSANGGUL  
KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN  
TAHUN 2024**

**COUNSELING ACTIVITIES ON PROPER BREASTFEEDING TECHNIQUES  
AND BREAST EXAMINATION AT POSKESDES SIHUTING-HUTING,  
DOLOKSANGGUL SUB-DISTRICT HUMBANG HASUNDUTAN DISTRICT  
YEAR 2024**

Fransiska Debataraja<sup>1</sup>, Oknalita Simbolon<sup>2</sup>, Helprida Sihite<sup>3</sup>  
E-mail : [fransiska.debataraja@stikeskb.ac.id](mailto:fransiska.debataraja@stikeskb.ac.id)

---

**Abstrak**

Penelitian ini berfokus pada kegiatan penyuluhan terkait teknik menyusui yang benar dan pemeriksaan payudara yang dilakukan di Poskesdes Sihuting-Huting Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2024. Pendahuluan menyoroti pentingnya teknik menyusui yang benar untuk menghindari masalah umum seperti puting susu lecet, payudara bengkak, dan mastitis, terutama di kalangan ibu yang baru pertama kali melahirkan. Banyak ibu yang kurang memiliki pengetahuan tentang posisi menyusui yang efektif, yang dapat menghambat produksi dan penyaluran ASI. Metodologi yang digunakan adalah demonstrasi dan materi edukasi mengenai praktik menyusui dan perawatan payudara. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan di antara peserta; hanya sebagian kecil yang mengetahui teknik menyusui yang benar. Hasilnya menunjukkan dominasi kondisi payudara normal di antara para peserta setelah pemeriksaan, tetapi beberapa ketidakteraturan teridentifikasi yang dapat ditangani dengan perawatan yang tepat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dan pendidikan tentang menyusui dapat meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi di wilayah tersebut, yang pada akhirnya mengurangi angka kesakitan dan kematian di kalangan ibu dan bayi.

***Kata Kunci : Teknik Menyusui, Pemeriksaan Payudara***

## PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu aktivitas yang bisa mendatangkan kebahagiaan tersendiri bagi ibu, yang memang menjadi kodratnya. Untuk mendukung keberhasilan menyusui, perlu mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar. Salah satu penyebab kegagalan menyusui adalah disebabkan karena kesalahan ibu dalam memosisikan dan meletakkan bayi saat menyusui. Posisi menyusui dapat dilakukan dengan beberapa posisi. Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri, atau berbaring. menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting payudara lecet. Salah satu faktor yang sering dilakukan saat menyusui adalah posisi menyusui yang belum tepat sehingga mengganggu produksi dan transfer ASI ke bayi.

Masalah-masalah yang sering terjadi pada menyusui, terutama terdapat pada ibu primipara. Masalah-masalah menyusui yang sering terjadi adalah puting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi puting, atau bayi enggan menyusu (Bahiyatun, 2008).

Beberapa ibu postpartum tidak langsung mengeluarkan ASI setelah melahirkan karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan bermacam macam hormon yang

berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli (Soetjiningsih, 2007).

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007), di usia lebih dari 25 tahun, sepertiga wanita di dunia (38%) tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara. Di Indonesia, angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3%. SDKI (2008-2009) menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet.

Menurut WHO (2009) terdapat 35,6% ibu gagal menyusui bayinya dan 20% diantaranya adalah ibu –ibu di Negara berkembang, sementara itu berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 dijelaskan bahwa 67,5% ibu yang gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya adalah kurangnya pemahaman ibu tentang teknik menyusui yang benar, sehingga sering menderita puting lecet dan retak. Hasil dari susenas tahun 2007 yang menunjukkan bahwa secara nasional terdapat sebesar 94,57% bayi mendapat ASI. Presentase balita yang pernah mendapat ASI pada tahun 2007 cenderung mengalami penurunan jika 1 2

dibandingkan dengan dua tahun sebelumnya. Penurunan presentase pada tahun 2006 dibandingkan dengan tahun 2005 relatif rendah yaitu 96,02% menjadi 95,24%.

Kegagalan dalam proses menyusui sering di sebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu dan bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham bagaimana teknik menyusui yang benar dapat menjadi masalah dalam menyusui. Adapun masalah dalam menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, abses payudara (mastitis). (Sulistyawati, 2009).

Penyakit kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Pada tahun 2012, sekitar 8,2 juta kematian disebabkan oleh kanker. Kanker paru, hati, perut, kolorektal, dan kanker payudara adalah penyebab terbesar kematian akibat kanker setiap tahunnya, meningkat dari sebelumnya 7,6 juta pada 2008. Diperkirakan pada 2025, jumlah orang meninggal dunia akibat kanker meningkat menjadi 11,5 juta bila tidak dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian yang efektif. Data GLOBOCAN (IARC) tahun 2012 menunjukkan bahwa kanker payudara merupakan penyakit kanker dengan persentase kasus baru tertinggi, yaitu sebesar 43,3%, dan persentase kematian akibat kanker payudara sebesar 12,9% (DepKes RI, 2014).

Jumlah kanker payudara pada Jumlah kanker payudara pada tahun 2013 di

Indonesia adalah 61.682 kasus. Faktor perilaku dan pola makan memiliki peran penting terhadap timbulnya kanker. Kejadian kanker berdasarkan umur menunjukkan bahwa kelompok umur 25-34 tahun, 35-44 tahun, dan 45-54 tahun merupakan kelompok umur dengan prevalensi kanker yang cukup tinggi. Kelompok umur tersebut lebih berisiko terhadap kanker karena faktor perilaku dan pola makan yang tidak sehat. Kejadian kanker payudara di Provinsi Jawa Tengah 1 2 menempati urutan tertinggi dibanding provinsi lain di Indonesia pada tahun 2013 yaitu 11.511 kasus (DepKes RI, 2014). Deteksi dini adalah pencegahan keganasan kanker payudara merupakan salah satu upaya dalam deteksi dini kanker payudara adalah dengan cara pemeriksaan payudara sendiri (Sadari). Sadari adalah pemeriksaan payudara sendiri yang dilakukan setiap bulan dengan cara teratur dan biasanya dilakukan seminggu setelah mendapatkan siklus haid. Sadari ini sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur sehingga dapat mendeteksi keganasan yang mungkin terjadi. (Decha, 2010). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar wanita mengatakan bahwa kanker payudara adalah penyakit berbahaya yang dapat membunuh dengan cepat dan membutuhkan banyak biaya untuk pengobatan (Oladimeji, 2015).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi teknik menyusui diantaranya

adalah pengetahuan dan sikap ibu. Pengetahuan adalah hasil „tahu“, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang didasari oleh informasi (Notoatmodjo, 2007).

Mengingat pentingnya pemberian ASI bagi tumbuh kembang yang optimal yang baik fisik maupun mental dan kecerdasannya. Maka perlu diperhatikan agar dapat terlaksana dengan benar. Faktor keberhasilan dalam menyusui adalah dengan menyusui secara dini dengan posisi yang benar, teratur dan eksklusif. Sebaiknya pada masa kehamilan dan masa nifas, ibu hamil telah mendapatkan informasi tentang teknik menyusui dari bidan. Bidan sebagai pelaksana pelayanan kebidanan berkewajiban untuk itu, karena bila ibu hamil kurang mengetahui tentang teknik menyusui, akan berdampak payudara tidak terawat sehingga akan bermasalah pada awal masa laktasi seperti puting susu lecet, payudara bengkak, air susu tersumbat. Sebagaimana dilaporkan 57% dari ibu menyusui di

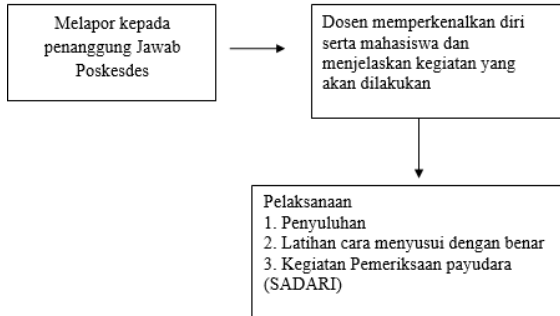
Indonesia pernah menderita kelecetan pada putingnya (Soetjiningsih, 2002).

Mengingat hasil pengobatan kanker stadium dini lebih baik dari pada stadium lanjut, diagnosa dini adalah hal yang terbaik bagi wanita karena dapat dijadikan kesempatan untuk bertahan hidup. Diagnosa sangat penting untuk menemukan tipe, lokasi perkembangan dan penyebaran tumor tersebut (Bohne, 2001). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan keterlambatan penderita kanker payudara dalam melakukan pemeriksaan awal ke pelayanan kesehatan adalah tidak melakukan deteksi dini (tidak pernah SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) dan tidak rutin SADARI. Hal ini mengakibatkan kejadian kanker payudara banyak yang ditemukan pada stadium lanjut. Berdasarkan dari survey pendahuluan yang dilakukan di poskedes Sihuting-Huting Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan, dari 10 ibu nifas yang ditanyakan hanya 2 orang saja yang mengetahui teknik menyusui dengan benar pada bayinya serta melakukan pemeriksaan payudara kepada bidan serta tidak mengerti cara perawatan payudara. Berdasarkan uraian diatas maka kami merasa tertarik untuk mengetahui “gambaran pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui dengan benar dan melakukan pemeriksaan payudara serta ingin mengetahui keadaan payudara ibu nifas

di poskedes Sihuting-Huting Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2018”

**METODE**

**Metode Pengabdian**



**A. Alat dan Bahan |**

**Pemeriksaan Fisik**

1. Meja troli dan alas/ baki dengan alas	6. Tempat sampah
2. Handscon steril	7. Tissue dan tempatnya
3. Bengkok	8. Sampiran/skerm
4. Kapas	9. Tempat tidur
5. Air Hangat	10. Buku catatan dan pulpen

**B. Cara Kerja**

Langkah-langkah	
1	Pasien datang disambut ramah
2	Ucapkan salam
3	Persilahkan pasien duduk
4	Memperkenalkan diri dengan pasien

5	Informasikan kepada pasien tentang prosedur yang akan dijalannya serta tujuan dilakukan pemeriksaan tersebut
6	Pemeriksaan payudara dimulai dengan melihat. Pasien menanggalkan pakaian sampai pinggul dan duduk dengan nyaman menghadap pemeriksa, dengan kedua lengan diangkat samapi ke atas kepala
7	Mulai inspeksi ukuran, bentuk dan kesimetrisan payudara. Payudara normalnya melingkar, agak simetris, dan dapat dideskripsikan kecil, sedang dan besar.
8	Inspeksi edema pada kulitnyaapaksi warna, lesi, vasokularisasi
9	Inspeksi warna areola, areola wanita hamil ukurannya bervariasi lebih gelap.
10	Inspeksi adanya benjolan atau retraksi pada payudara an puting susu akibat adanya skar atau lesi.
11	Inspeksi adanya rabas, ulkus, pergerakan atau pembengkakan pada puting susu mengamatan posisi kedua puting susu yang normalnya mempunyai arah yang sama.
12	Inspeksi ketiak dan klavikula untuk mengetahui adanya pembengkakan atau tanda kemerahan.
13	<b>Palpasi</b> Lakukan palpasi di sekeliling puting susu untuk mengetahui adanya rabas. Bila ditemukan rabas, identifikasi sumber, jumlah, warna, konsistensi rabas tersebut. Dan cari adanya nyeri tekan.
14	Palpasi daerah klavikula dan ketiak terutama pada area nodus limfa.
15	Lakukan palpasi setiap payudara dengan teknik bimanual terutama untuk payudara yang berukuran besar. Caranya yaitu tekanlah telapak tangan tiga jari tengah kepermukaan payudara pada kuadran samping, atas. Lakukan palpasi di ping dada dengan gerakan memutar dari tepi menuju areola dan setiap jarum jam.
16	Lakukan palpasi payudara sebelummnya.

17	Bila diperlukan lakukan pula pengkajian dengan posisi pasien telentang, diganjil bantal dibawah bahunya.
18	Puting susu ditekan untuk mengeluarkan cairan.

**PENYULUHAN TEKNIK MENYUSUI DENGAN BENAR**

**Alat dan Bahan**

1. LCD
2. Speaker
3. Laptop
4. Layar
5. Brosur
6. SAP

**Keterkaitan**

Kegiatan penyuluhan teknik menyusui dengan benar kepada bayinya dan kegiatan pemeriksaan fisik pada payudara pada ibu nifas dilaksanakan oleh Dosen Akademi kebidanan Kesehatan Baru yang mengikut

sertakan mahasiswa ini adalah kerjasama dengan penanggung jawab poskesdes Sihuting-huting. Peran Dosen Akademi Kebidanan Kesehatan Baru adalah sebagai pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dengan melakukan kegiatan penyuluhan teknik menyusui dengan benar pada bayinya serta manfaat dilakukan teknik tersebut dan melakukan kegiatan pemeriksaan fisik pada payudara ibu nifas. Peran penanggung jawab poskesdes adalah fasilitator di dalam melakukan kegiatan pengmas seperti memberikan tempat untuk melaksanakan pengmas pada ibu hamil.

### Rancangan Kegiatan Pengmas

#### a. Cara Evaluasi

Mendemonstrasikan teknik menyusui dengan benar kepada bayinya yang sudah diajari terlebih dahulu, dan Menanyakan kepada ibu-ibu nifas tentang manfaat menyusui dengan benar dan apa itu ASI Eksklusif .

#### b. Waktu Evaluasi

Setelah Kegiatan ibu-ibu tersebut sudah mengetahui keadaan payudara keadaan ibu nifas serta mengetahui teknik menyusui dengan benar dan bersedia untuk melakukan pemeriksaan dengan sendirinya dan dengan tenaga kesehatan .

#### c. Kriteria Evaluasi

Memberikan Pertanyaan tentang penyuluhan teknik menyusui dengan benar serta manfaat nya dan mengetahui hasil pemeriksaan yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

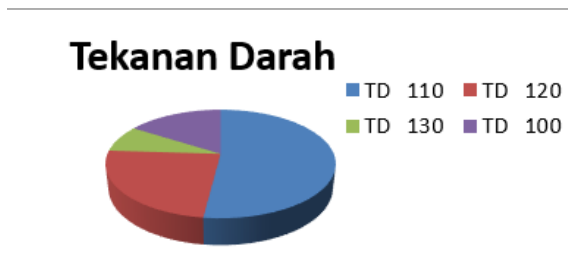
No	Nama	Alamat	TD	H. Pemeriksaan
1	Rosalma Silaban	Purba Dolok	110/80 mmHg	Normal
2	Dermaline Sirait	Sihite	110/60 mmHg	Normal
3	Seli pakpahan	Sihuting-huting	120/80 mmHg	Normal
4	Dewi Lumban Gaol	Sihuting-huting	110/90 mmHg	Tidak
5	Elisa Hutasoit	Sihuting-huting	100/70 mmHg	Normal
6	Yanti Hutasoit	Saitnihuta	110/80 mmHg	Normal
7	Rolan Simangunsong	Purba Dolok	120/80 mmHg	Tidak
8	Rina Tobing	Sihuting-huting	110/80 mmHg	Normal
9	Eryanti Munthe	Sihuting-huting	100/80 mmHg	Normal
10	Tetty Saragih	Saitnihuta	110/90 mmHg	Normal
11	Lasmaria Jabat	Sihuting-huting	120/80 mmHg	Tidak
12	Gusni pasaribu	Sihuting-huting	110/70 mmHg	Normal
13	Mutiara Banjarnahor	Sihuting-huting	120/80 mmHg	Normal
14	Santi Simanjuntak	Purba Dolok	110/80 mmHg	Tidak
15	Linte Lubis	Nagatimbul	130/80 mmHg	Normal
16	Juliana Silaban	Sihuting-huting	100/80 mmHg	Normal
17	Tutina Silaban	Sihuting-Huting	110/80 mmHg	Tidak
18	Dormina Siburian	Jungkang	120/80 mmHg	Normal
19	Erjma Manalu	Sihuting-huting	110/80 mmHg	Normal
20	Friska Malau	Sihuting-huting	130/80 mmHg	Tidak
21	Paskah Sihite	Sipalakki	110/60 mmHg	Normal
22	Marti Sihombing	Sipalakki	120/80 mmHg	Normal
23	Sastra Tarigan	Sipalakki	110/90 mmHg	Normal
24	Hilda Nababan	Sipalakki	100/70 mmHg	Normal
25	Sulastri Pakpahan	Sipalakki	110/80 mmHg	Normal

### Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemeriksaan fisik pada payudara ibu nifas, dan penyuluhan teknik menyusui dengan benar pada kalangan ibu nifas yang di Humbang Hasundutan, tempat pelaksanaannya dipusatkan di poskesdes Sihuting-Huting Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan. Tim Pengabdian melakukan survey lapangan 1 minggu sebelum melakukan kegiatan intinya.

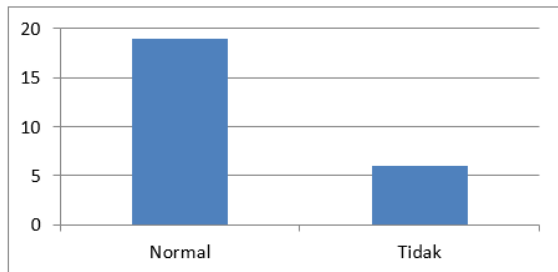
Kegiatan pemeriksaan fisik payudara dan penyuluhan teknik menyusui dengan benar dilakukan selama 2 hari saja tepatnya pada tanggal 23- 24 April 2018 di poskesdes Sihuting-Huting. Kegiatan kami lakukan pada Ibu-ibu nifas yang berjumlah 25 orang.

Data menurut Hasil Tekanan Darah



Pembahasan menurut hasil pemeriksaan tekanan darah pada ibu-ibu nifas, hasilnya yaitu tekanan darah 130 sebanyak 2 orang, tekanan darah 120 sebanyak 6 orang, tekanan darah 110 sebanyak 13 orang dan tekanan darah 100 sebanyak 4 orang.

Data Hasil Pemeriksaan Payudara



Pembahasan menurut hasil pemeriksaan payudara pada ibu-ibu nifas yang mengikuti pemeriksaan, identik kebanyakan hasil pemeriksaan nya dalam keadaan normal sebanyak 19 orang sedangkan yang tidak normal dengan kategori ada puting tidak menonjol, payudara yang bengkak, ada asimetris dan lain-lain sebanyak 6 orang. Sebelum acara pemeriksaan para ibu-ibu diberikan penyuluhan tentang teknik menyusui dengan benar diberikan pengarahannya terlebih dahulu tindakan apa yang akan kami lakukan. sebelum penyuluhan kami tim pengmas

membagikan leaflet tentang teknik menyusui dengan benar pada ibu nifas dan manfaat tentang teknik menyusui serta memberitahukan yang bagaimana payudara yang normal setelah itu maka kami melakukan pemeriksaan nya. Setiap ibu nifas akan diberi form pengisian biodata yang berisikan nama, alamat. Setelah selesai mengisi form pengisian maka kami kembali membagikan brosur.

### KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat terlaksana dengan lancar dan tertib sampai pelaksanaan kegiatan selesai dan timbul kerjasama anatar pihak kami yaitu AKBID Kesehatan Baru Doloksanggul dengan bagian pihak poskedes Sihuting-Huting Kecamatan Doloksanggul.

Dengan terlaksananya kegiatan tersebut maka ibu-ibu nifas dari yang tidak tahu menjadi tahu, dengan kondisi yang mereka ketahui maka mereka mau mengikuti atau melaksanakan apa yang dikatakan pihak bagian pengmas seperti melakukan ulang kembali pemeriksaan payudara dimana fungsinya dapat mempengaruhi proses menyusui atau ASI Eksklusif sampai bayinya berusia 0-6 bulan serta melaksanakan segala arahan/asuhan yang diberikan, dan dengan kegiatan ini mereka tidak ragu untuk menerapkan ASI Eksklusif sampai bayinya berusia 6 bulan dan dapat mengurangi Angka kesakitan ibu dan bayi dan Angka Kematian ibu, terutama di kabupaten Humbang

Hasundutan. Hasil yang kami dapat ternyata lebih banyak pemeriksaannya bahwa kondisi payudara ibu nifas yang kategori normal tidak ada keluhan dan ada juga yang tidak normal walaupun demikian payudara yang tidak normal masih dapat diatasi dengan dilakukan pemeriksaan ritum pada payudara.

## DAFTAR PUSTAKA

<http://iggamawarni0305.blogspot.co.id/2015>

[/08/makalah-teknik-menyusui.html](http://iggamawarni0305.blogspot.co.id/2015/08/makalah-teknik-menyusui.html)

<http://repository.wima.ac.id/3798/2/Bab%20>

[1.pdf](http://repository.wima.ac.id/3798/2/Bab%20)

[http://simtakp.uui.ac.id/dockti/DIAN\\_AN](http://simtakp.uui.ac.id/dockti/DIAN_AN)

[DAYANI-](http://simtakp.uui.ac.id/dockti/DIAN_AN)

[skripsi\\_mona\\_lismaysarah.pdf](http://simtakp.uui.ac.id/dockti/DIAN_AN)

<http://eprints.ums.ac.id/53874/3/BAB%20I>

[.pdf](http://eprints.ums.ac.id/53874/3/BAB%20I)

<http://jurnalbidandiah.blogspot.co.id/2012/>

[04/cara-menyusui-yang-benar-posisi-](http://jurnalbidandiah.blogspot.co.id/2012/)

[upaya.html](http://jurnalbidandiah.blogspot.co.id/2012/)

<http://28yullymomo.blogspot.co.id/2012/04/>

[makalah-cara-menyusui-yang-](http://28yullymomo.blogspot.co.id/2012/04/)

[benar.html](http://28yullymomo.blogspot.co.id/2012/04/)

Wibisono, Nancy. (2009). *Melawan Kanker Payudara*. Jakarta : Restu Gung.

Mardiana. Lina. (2007). *Kanker Pada Wanita*. Jakarta : Penebar Swadaya.

<http://www.landasanteori.com/2017/03/peng>

[ertian-sadari-tujuan-cara](http://www.landasanteori.com/2017/03/peng)

[melakukan.html](http://www.landasanteori.com/2017/03/peng)