

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir dimana bertujuan untuk menurunkan angka kematian. Pemberian ASI eksklusif dapat meminimalisir banyaknya kasus kurang gizi pada bayi dimasa periode emas sekaligus periode kritis tumbuh kembang bayi (Sari & Ernawati, 2016).

Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara baik oleh ibu *postpartum* maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan dengan cara menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat. Perawatan payudara yang dilakukan tersebut bermanfaat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI dan hormon mempengaruhi pengeluaran ASI. Perawatan yang benar dan teratur akan memudahkan si kecil untuk mengomsumsi ASI (Safitri, 2018) Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1 - 2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu (Utari and Desvira 2021).

Perawatan payudara atau sering disebut *Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Fatmawati et al., 2019).

Pada ibu menyusui pasca persalinan masalah yang sering dihadapi adalah puting susu lecet, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, mencari posisi

menyusui yang baik dan benar serta nyaman, nyeri pada puting payudara, penyumbatan saluran susu, dan infeksi payudara. Merawat payudara selama periode menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola risiko kemungkinan adanya masalah payudara. Tentunya bila payudara dirawat dengan baik, momen menyusui menjadi lebih menyenangkan bagi ibu maupun si buah hati (Nurahmawati et al. 2022).

Di Kota Cilegon Banten terdapat beberapa ibu sering mengalami pembengkakan payudara, pengeluaran ASI tidak lancar serta puting susu kurang menonjol. Hal ini terjadi dikarenakan ibu tidak melakukan perawatan payudara (*Breast Care*) pada masa nifas, maka dengan masalah ini diperlukan edukasi kesehatan tentang pentingnya melakukan *Breast Care* pada masa nifas. Bersedia untuk diberikan penyuluhan (pendidikan kesehatan) tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas. Tujuannya mengetahui pemahaman pada ibu tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas pada pretest dan posttest.

Kurangnya pengetahuan ibu terutama pada ibu dengan kelahiran pertamanya bisa di berikan edukasi dengan melalui media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi). Pengetahuan lain bisa dilihat melalui media video agar lebih jelas cara mengatasi masalah terutama dalam perawatan payudara.

Media Video merupakan alat peraga yang berbentuk gambar dan mengeluarkan suara. Keuntungan menggunakan media video adalah memberikan gambaran yang lebih nyata dan meningkatkan daya ingat karena lebih menarik dan mudah diingat (Zubaidah, 2020).

Selain itu pembuatan media edukasi ini dapat dijadikan pedoman oleh masyarakat terutama dalam melakukan tindakan perawatan payudara dengan teknik *Breast Care* secara mandiri setelah pulang dari Puskesmas atau fasilitas kesehatan yang lain, serta mampu membantu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu serta keluarga dalam melakukan tindakan perawatan payudara dengan benar.