

## PANDUAN PERAWATAN PAYUDARA (BREAST CARE) UNTUK KEBERHASILAN MENYUSUI DENGAN MEDIA VIDEO

Intan Dwi Yulyanti<sup>1</sup>, Yuyun Triyani<sup>2</sup>  
[idwintan77@gmail.com](mailto:dwintan77@gmail.com), [yuyuntriani@aiska-university.ac.id](mailto:yuyuntriani@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### INTISARI

**Latar Belakang:** 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. Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan perawatan payudara. 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. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran video dengan tema yang berjudul “Perawatan Payudara (*Breast Care*) Untuk Melancarkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Dengan Media Video” dibuat menggunakan aplikasi perangkat lunak canva dan inshot. **Hasil:** Video berjudul “Perawatan Payudara (*Breast Care*) Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Nifas Dengan Media Video”. **Kesimpulan:** Media video sebagai sarana edukasi untuk dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat tentang teknik yang baik dan benar dalam perawatan payudara (*Breast Care*) pada ibu nifas. **Saran:** Diharapkan ibu nifas mampu merawat payudara dengan baik dan benar untuk memperlancar ASI.

**Kata Kunci:** ASI, Menyusui, Perawatan payudara (*Breast Care*)