



## Pelatihan pada bidan desa mengenai penggunaan breast gel pack untuk ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak

### Training for midwives on the use of breast gel packs for postpartum mothers in the working area of the Penyengat Olak Health Center

Dewi Nopiska Lilis<sup>1\*)</sup>, Diniyati<sup>2</sup>

Published online: 22 Agustus 2023

#### ABSTRACT

Bendungan ASI merupakan suatu kondisi terjadinya sumbatan pada saluran laktiferus, yang disebabkan oleh tekanan jari pada saat menyusui, terlalu ketatnya BH yang digunakan dan adanya komplikasi pembengkakan payudara, yaitu tidak segera dikeluarkan susu yang diproduksi sehingga menimbulkan sumbatan. Hasil nilai pretest pada bidan desa sebelum diberikan materi pelatihan tentang penggunaan Breast Gel Pack pada ibu nifas nilai terendah yaitu benar 30 dan tertinggi benar 60 dari 15 pertanyaan, dengan nilai rata-rata yaitu 42,6. Bidan rata-rata belum mengetahui secara spesifik penggunaan Breast Gel Pack yang bisa mengurangi keluhan bendungan ASI pada ibu nifas. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan bidan desa. Dengan pemberian materi yang berhubungan dengan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan tentang upaya penggunaan Breast Gel Pack pada ibu nifas dan meningkatnya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan bidan desa tentang penggunaan Breast Gel Pack pada ibu nifas.

Keywords: Bendungan ASI, Breast Gel Pack, Kompres Dingin

Abstract. Breast milk engorgement is a condition in which there is a blockage in the lactiferous ducts, caused by finger pressure during breastfeeding, too tight bras, and complications of breast swelling, i.e., not immediately releasing the produced milk, leading to blockage. The pre-test results among village midwives before being given training material on the use of Breast Gel Pack for postpartum mothers showed the lowest score of 30 correct answers and the highest of 60 correct out of 15 questions, with an average score of 42.6. On average, midwives are not specifically aware of the use of Breast Gel Pack that can reduce breast milk engorgement complaints in postpartum mothers. This led to the initiative of community awareness and training for village midwives. With the provision of material related to knowledge, understanding, and skills about the use of Breast Gel Pack in postpartum mothers, there was an increase in the knowledge, understanding, and skills of village midwives about the use of the Breast Gel Pack for postpartum mothers.

Keywords: Breast Milk Engorgement, Breast Gel Pack, Cold Compress.

#### PENDAHULUAN

Bendungan ASI terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu teknik yang salah dalam menyusui, puting susu terbenam, bayi tidak dapat menghisap puting dan aerola, ibu yang tidak menyusukan bayinya sesering mungkin atau bayi yang tidak aktif menghisap. Diantara beberapa faktor penyebab di atas jika tidak segera ditangani akan berakibat ke mastitis (Yanti, 2017).

<sup>1),2</sup> Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

\*) *corresponding author*

Dewi Nopiska Lilis

Email: [nopiskadewi@gmail.com](mailto:nopiskadewi@gmail.com)

Bendungan ASI merupakan suatu kondisi terjadinya sumbatan pada saluran laktiferus, yang disebabkan oleh tekanan jari pada saat menyusui, terlalu ketatnya BH yang digunakan dan adanya

komplikasi pembengkakan payudara, yaitu tidak segera dikeluarkan susu yang diproduksi sehingga menimbulkan sumbatan (Yanti, 2017). Bendungan ASI biasanya terjadi pada payudara ibu yang memiliki produksi ASI banyak, jika diraba terasa keras dan terkadang menimbulkan nyeri serta seringkali disertai peningkatan suhu badan ibu, tetapi tidak terdapat tanda-tanda kemerahan di payudara dan demam (Sihite et al., 2022).

Penelitian tentang kejadian bendungan ASI (Munawaroh et al., 2019) menunjukkan hasil bahwa bendungan ASI ini menyebabkan nyeri tekan pada payudara (pada 92,3% responden), peningkatan suhu tubuh hingga 38°C (pada 9,6% responden), selanjutnya 96,2% responden merasakan ketidaknyamanan dan sebanyak 13,5% responden tidak mau menyusui bayinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi menyusui ( $\rho = 0,026$ ), inisiasi menyusui dini (IMD) ( $\rho = 0,023$ ), posisi menyusui ( $\rho = 0,006$ ) dan keadaan puting susu ( $\rho = 0,028$ ) dengan kejadian bendungan ASI.

Data *World Health Organization* (2017), secara global hanya ada 40% ibu yang menyusui bayinya setelah melahirkan. Laporan *United Children's Fund* (UNICEF), hanya ada 42% ibu yang menyusui bayinya di Indonesia (Awaliyah et al., 2019). Pada tahun 2019 di Indonesia ada sebesar 67,74% ibu menyusui dan telah mencapai target renstra yang ditentukan yaitu 50% ibu yang harus menyusui bayinya (Kemenkes RI, 2019). Angka ibu menyusui di Provinsi Jambi tahun 2019 hanya sebesar 56,01% (Dinkes Provinsi Jambi, 2019).

Upaya untuk mengatasi bendungan ASI secara non farmakologi sudah banyak dilakukan salah satunya dengan pemberian *breast gel pack* untuk mengompres payudara ibu yang bengkak atau terasa nyeri. Kompres dingin menggunakan *ice gel pack* dapat dilakukan dan menjadi strategi untuk menurunkan nyeri yang efektif pada beberapa kondisi, kompres dingin yang diberikan di area cidera atau trauma dapat menimbulkan respons sistemik dan respon lokal. Stimulasi ini mengirimkan implus-impuls dari perifer ke hipotalamus yang kemudian menjadi sensasi temperature tubuh secara normal (Suryanti et al., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Zuhana, 2017) bahwa, kompres dingin sangat efektif digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada payudara. Kompres dingin tersebut dapat dilakukan sebanyak 2x dalam sehari agar ASI ibu yang keluar banyak dan lancar. Selain itu penelitian menurut (Apriyani & Zelharsandy, 2022) juga menyebutkan bahwa nyeri bendungan ASI dapat diatasi dengan kompres dingin, karena kompres dingin dapat memberikan efek mematikan rasa nyeri, memperlambat inflamasi serta menormalkan suhu tubuh sehingga nyeri bendungan ASI dapat teratasi.

Puskesmas Penyengat Olak memiliki 10 bidan desa yang tersebar di wilayah Puskesmas. Pada saat tanya jawab 10 bidan desa ini mengatakan bahwa belum terpaparnya penerapan penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas. Kemudian dari segi pendidikan bidan desa tersebut, dari 10 bidan desa, ada 5 bidan desa yang masih pendidikan D1 Kebidanan dan 5 orang D4. Dari latar belakang tersebut maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah Puskesmas Penyengat Olak tersebut.

## BAHAN DAN METODE

### Metode Kegiatan

Adapun pelaksanaan metode pelatihan ini adalah

- a. Pelatih mengumpulkan bidan desa untuk pemberian informasi terlebih dahulu tentang akan diadakan kegiatan pelatihan penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas kemudian persiapan waktu, tempat, media, fasilitas, teknis, alat dan syarat kriteria ibu nifas yang bisa mengikuti kegiatan,

- b. Setelah bidan diberikan pengetahuan dan pemahaman melalui penyampaian teori dalam bentuk power point, dan gambaran melalui penayangan video penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas, selanjutnya dilakukan uji coba di tempat yang telah disediakan yaitu di puskesmas penyengat olak
- c. Kemudian bidan desa wilayah puskesmas setempat yang sudah dilatih, bidan memasukkan jadwal dalam kelas ibu hamil mereka
- d. Setelah terjadwal, bidan mulai memberikan informasi bahwa ada tambahan kelas ibu hamil penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas di wilayah mereka dan bidan menyampaikan ke Tim pelaksana pengabmas
- e. Tim pelaksana pengabmas turun sesuai dengan jadwal yang telah diberikan masing-masing bidan dan mengobservasi kegiatan dan kesesuaian teori dan praktik yang diajarkan
- f. Tim pelaksana pengabmas mengevaluasi kegiatan dan cara penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas

## Langkah-langkah Kegiatan

### Menyusun Rencana Operasional Kegiatan

Dalam tahap ini tim, menyusun rencana mulai dari rencana rapat koordinasi tim, surat menyurat, mengidentifikasi kriteria, jumlah pelatih, pembimbing dan pendamping, penyusunan modul, Jadwal kegiatan, pelaksanaan program pelatihan, pembimbing dan pendamping, pelaksanaan monitoring dan evaluasi, serta rencana penyusunan laporan kegiatan dan penulisan artikel ilmiah pada Jurnal Nasional/Media Massa.

### Melakukan Rapat Koordinasi Tim Pelaksana

Dalam tahap ini tim melaksanakan rapat pembagian tugas tim, mengagendakan rapat koordinasi, yang ditujukan agar pelaksanaan kegiatan mulai dari persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, sampai pada penyusunan laporan dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

### Menyiapkan Calon Mitra dan Pelatih, Pembimbing (Bimtek) dan Pendamping.

#### 1) Menyiapkan Calon mitra

Calon mitra sebanyak 2 mitra, adapun kriteria yang menjadi mitra kegiatan ini adalah sebagai berikut : Bidan desa dan puskesmas penyengat olak yang bersedia mengikuti dan mentaati jenis program yang telah direncanakan / yang telah disepakati.

#### 2) Penetapan Pelatih, Pembimbing (Bimtek) dan Pendamping Kegiatan

Pelatih, Pembimbing (Bimtek) dan Pendamping kegiatan dalam program ini, melibatkan bidan desa dan dosen Poltekkes Kemenkes Jambi.

### Menyusun Jadwal Kegiatan Program PKM

Pelaksanaan Program PKM ini dilaksanakan selama 8 (delapan) bulan dengan pertimbangan kegiatan mulai dari persiapan, pelaksanaan program (Pelatih, Pembimbing (bimbimngan teknis) dan Pendamping, Fasilitasi dan Mediasi, monev, dan penyusunan laporan kegiatan serta penulisan artikel ilmiah Jurnal Ber ISSN (Jurnal Kewirausahaan) dan Repository PT.

## Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan/Bimtek/ Pendampingan, Fasilitasi dan Mediasi.

Tahap Kegiatan pelatihan, kegiatan Bimbingan Teknis (Bimtek), pendampingan, dan Fasilitasi dilaksanakan di Puskesmas Penyengat Olak.

## Pelaksanaan Monitoring dan Evaluasi

Pelaksanaan Monitoring merupakan kegiatan yang di laksanakan oleh tim pelaksana kegiatan dalam mengamati dan memonitor pelaksanaan baik Pelatihan, Bimbingan Teknis (Bimtek), Pendamping yang di jalankan atau di laksanakan. Sedangkan Pelaksanaan evaluasi merupakan kegiatan penilaian yang dilaksanakan oleh tim pelaksana mulai dari persiapan sampai pasca program Pelatihan, Bimbingan Teknis, Pendamping, Fasilitasi dan Mediasi. Evaluasi dilakukan dengan *feedback* langsung yaitu Tim pengabmas turun ke tempat praktik bidan desa masing-masing dan melakukan praktik langsung dengan pasien bidan desa tersebut.

## Keterkaitan Program

Kegiatan ini mendukung program Puskesmas terutama program Kesehatan Ibu Anak, yaitu mendorong adanya dukungan dan pendampingan ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan kesehatan ibu pada masa hamil, bersalin dan postpartum (nifas).

## Partisipasi Mitra

Kegiatan ini didukung oleh pihak Puskesmas. Dukungan mulai dari perijinan, Koordinasi, dan menyediakan sarana prasana selama kegiatan.

## Evaluasi Pelaksanaan dan Keberhasilan Program

Evaluasi pelaksanaan kegiatan di laksanakan oleh tim pelaksana kegiatan dalam mengamati dan memonitor pelaksanaan baik Pelatihan, Tanya jawab, Bimbingan Teknis (Bimtek) selama pendampingan yang di jalankan atau di laksanakan.

Keberhasilan program ini bidan desa dapat mempraktikkan langsung penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas kepada pasien dari masing-masing bidan desa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sesi hail ini, tim pengabdian akan menampilkan dokumentasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.



Pelaksanaan pelatihan kepada Bidan Desa yang diberikan oleh tim pengabdian dari Poltekkes Kemenkes Jambi berjalan secara baik. Sebelum pelaksanaan pelatihan tim pengabdian melakukan pre test untuk mengukur keterampilan bidan desa sebelum pelatihan kemudian setelah pelatihan, tim pengabdian juga mengukur keterampilan bidan desa, dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Tabel Hasil Pre-Test Dan Post Test Pelatihan Penggunaan *Breast Gel Pack* Pada Ibu Nifas**

No	PRETEST				POST TEST			
	True	%	False	%	True	%	False	%
1	6	60	4	40	9	90	1	10
2	5	50	5	50	9	90	1	10
3	5	50	5	50	8	90	2	20
4	4	40	6	60	8	90	2	20
5	5	50	5	50	9	90	1	10
6	4	40	6	60	9	90	1	10
7	5	50	5	50	6	60	4	40
8	5	50	5	50	9	90	1	10
9	4	40	6	60	9	90	1	10
10	4	40	6	60	9	90	1	10
11	4	40	6	60	9	90	1	10
12	4	40	6	60	8	80	2	20
13	3	30	7	70	9	90	1	10
14	3	30	7	70	6	60	4	40
15	3	30	7	70	6	60	4	40

Berdasarkan hasil nilai pretest pada bidan desa sebelum diberikan materi pelatihan tentang penggunaan *Breast Gel Pack* pada ibu nifas nilai terendah yaitu benar 30 dan tertinggi benar 60 dari 15 pertanyaan, dengan nilai rata rata yaitu 42,6. Bidan rata-rata belum mengetahui secara spesifik penggunaan *Breast Gel Pack* yang bisa mengurangi keluhan bendungan ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan nilai posttest diketahui nilai skor terendah yaitu 6 dan tertinggi 9 dengan rata rata skor pengetahuan kader yaitu 89,3. Setelah mengikuti pelatihan baik secara metode ceramah Tanya jawab serta praktik secara langsung pasien postpartum dengan keluhan bendungan ASI, bidan sudah dibekali hal-hal yang berkaitan dengan masalah tersebut. Hal ini terlihat pada pertanyaan tentang gejala dan dampak bendungan ASI rata-rata bidan memiliki jawaban benar, dan pada pertanyaan penanganan bendungan ASI dan mekanisme kompres bidan banyak mendapatkan jawaban benar.

Pada pertemuan tim pengabdian memberikan pemaparan mengenai pekerjaan bidan bahwasannya pekerjaan menjadi bidan merupakan tugas yang mulia dan berlandaskan ketulusan dikarenakan tidak mendapat imbalan apapun (sukarela) hal tersebut disambut baik oleh para bidan dan didukung oleh kepala puskesmas dan mereka bersedia untuk berkomitmen menjadi bidan siaga di masing-masing desa tersebut.

Menurut Sistriani tentang peran bidan dalam penggunaan buku KIA didapatkan hasil antara motivasi dan keaktifan bidan semakin baik pengetahuan dan motivasi bidan akan menghasilkan bidan yang baik pula. Perilaku baik dapat berupa keaktifan bidan dalam kegiatan posyandu. Dengan adanya pemahaman akan manfaat sosialisasi dan pelatihan sehingga tingkat kehadiran bidan 100 % dalam 2 kali pertemuan.

Program Pengabdian Masyarakat terkait dengan kegiatan pelatihan penggunaan *breast gel pack* pada ibu nifas dapat membantu meningkatkan keterampilan bidan desa di masing-masing wilayah kerja bidan desa. Hasil dari pelaksanaan program PKM ini adalah terlatihnya para bidan desa di wilayah puskesmas sebanyak 10 bidan desa dan masing-masing bidan desa tersebut akan menerapkan pelatihan tersebut di masing-masing ibu hamil wilayah bidan desa tersebut.

Menurut penelitian (Febriyanti & Sanjaya, 2022) pembengkakan merupakan air susu yang berlebihan dan sering terjadi pada hari-hari awal pascapersalinan seperti payudara yang bengkak, keras, dan nyeri dan dapat menyebabkan penghentian menyusui dini, penurunan produksi ASI, puting pecah-pecah dan mastitis yang membutuhkan perawatan.

Hal ini terjadi dikarenakan ibu tidak menyusui atau air susu tidak dikeluarkan sehingga mengakibatkan sumbatan yang dapat muncul berbagai gejala seperti terjadinya bendungan ASI antara lain bengkak, payudara panas dan keras, nyeri saat di tekan, berwarna kemerahan dan suhu tubuh ibu mencapai 38 °c. Oleh karena itu pentingnya melakukan perawatan payudara untuk mencegah Bendungan ASI (Munawaroh et al., 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Febriyanti & Sanjaya, 2022) bahwa, kompres dingin sangat efektif digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada payudara. Kompres dingin tersebut dapat dilakukan sebanyak 2x dalam sehari agar ASI ibu yang keluar banyak dan lancer. Selain itu penelitian menurut (Sihite et al., 2022) juga menyebutkan bahwa nyeri bendungan ASI dapat diatasi dengan kompres dingin, karena kompres dingin dapat memberikan efek mematikan rasa nyeri, memperlambat inflamasi serta menormalkan suhu tubuh sehingga nyeri bendungan ASI dapat teratasi. Pentingnya perawatan payudara pada ibu postpartum merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI karena ASI merupakan asupan penting terhadap tumbuh kembang dan kesehatan bayi (Yanti, 2017).

Kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan pengetahuan tapi juga memberikan keterampilan bidan dalam salah satunya penatalaksanaan masalah bendungan ASI pada ibu nifas atau postpartum, yang dapat mengurangi rasa nyeri pada payudara ibu postpartum yang belum bisa menyusui bayinya. Pengabdian menyediakan sarana dan prasarana pelatihan yaitu berupa ice gel pack. Pada kegiatan ini seluruh bidan desa sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini selain keterampilan yang didapatkan bidan juga mendapatkan pengetahuan mengenai penggunaan *Breast Gel Pack* pada ibu nifas, bidan desa mendapatkan bimbingan langsung dari tim pengabdian.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan bidan dalam penggunaan *Breast Gel Pack* yang diimplementasikan langsung oleh bidan terhadap pasiennya. Berdasarkan sumber e-journal tentang keterampilan yang selalu diimplementasikan pada kegiatan sehari-hari akan menghasilkan daya ingat yang kuat mengenai pengetahuan yang didapatkan pada saat demonstrasi yang diterapkan atau selalu dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan bidan desa. Dengan pemberian materi yang berhubungan dengan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan tentang upaya penggunaan *Breast Gel Pack* pada ibu nifas, dan meningkatnya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan bidan desa tentang penggunaan *Breast Gel Pack* pada ibu nifas.

### **Ucapan Terimakasih**

Tim pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada para pihak yang telah berkontribusi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa terlaksana dengan baik.

### **Conflict of Interests**

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Apriyani, T., & Zelharsandy, V. T. (2022). Edukasi Terapi Non Konvensional dalam Penggunaan Kompres Daun Kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(3), 495–500.
- Awaliyah, S. N., Nur, I., & Rahmah, H. (2019). *Self-efficacy menyusui sebagai faktor dominan yang mempengaruhi kepuasan ibu menyusui*. 18, 1–7.
- Febriyanti, H., & Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sudimoro Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 1–7.
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, H., & Kusumastuti, K. (2019). Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Prosiding University Research Colloquium*, 1054–1063.
- Sihite, N. A. R. F., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Insiden Bendungan Asi dan Upaya yang dilakukan Ibu untuk Mengatasinya. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 145–152.
- Suryanti, Y., Anggraini, T., & Yuanita, V. (2023). Kompres Lidah Buaya Terhadap Bendungan ASI. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1042–1046.
- Yanti, P. D. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Dengan Bendungan ASI di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(1), 81–89.
- Zuhana, N. (2017). Perbedaan efektifitas daun kubis dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (*Breast Engorgement*). *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 51–56.

