
	FISIOTERAPI PADA <i>BREAST CARE</i> (PERAWATAN PAYUDARA)		
	No. Dokumen DIR.02.04.01.008	No. Revisi 01	Halaman 1 / 3
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Tanggal Terbit 31 Juli 2023	Ditetapkan PjS Direktur  dr. Vinna Taulina, MMR	
Pengertian	<ul style="list-style-type: none"><li>– <i>Breast care</i> adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan payudara waktu hamil dan setelah kelahiran dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu <i>post partum</i>.</li><li>– Perawatan payudara dilakukan setelah usia kehamilan diatas 5-6 bulan dan dilakukan sebelum atau saat mandi.</li></ul>		
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>– Sebagai acuan bagi Fisioterapis dalam melaksanakan terapi perawatan payudara dengan benar langkah-langkah yang harus dilakukan serta memperhatikan kesehatan dan keselamatan kerja.</li><li>– Mewujudkan tercapainya program ASI eksklusif.</li></ul>		
Kebijakan	Berdasarkan Peraturan Direktur Rumah Sakit Hamori Nomor : Per-047/DIR/VI/2023 Tentang Pedoman Pelayanan Unit Rehabilitasi Medik		
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan Pasien :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Fisioterapis memastikan daerah payudara bebas dari pakaian dan membersihkannya dengan air hangat.</li><li>b. Minyak kelapa, zaitun/<i>baby oil</i></li><li>c. Handuk/<i>washlap</i></li><li>d. Kertas/<i>tissue</i></li><li>e. Air</li></ol></li><li>2. Cara perawatan payudara, ada 3 cara perawatan dapat dilakukan yaitu :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Senam dan <i>massage</i> payudara.<ol style="list-style-type: none"><li>1) Fisioterapis meminta pasien untuk melakukan senam pernafasan dengan mengangkat kedua lengan ke atas kepala sambil menarik nafas lewat hidung dan menurunkan kedua lengan sambil menghembuskan nafas lewat mulut, ulangi 8</li></ol></li></ol></li></ol>		

## FISIOTERAPI PADA *BREAST CARE* (PERAWATAN PAYUDARA)

No. Dokumen  
DIR.02.04.01.008

No. Revisi  
01

Halaman  
2 / 3

- kali.
- 2) Fisioterapis meminta pasien agar kedua tangan di bahu dan melakukan gerakan memutar bahu ke depan dan ke belakang, ulangi 8 kali.
  - 3) Fisioterapis meminta pasien agar kedua tangan saling memegang pergelangan tangan dengan lengan atas *fleksi* 90 °, siku *fleksi* 90° (sejajar bahu) dan melakukan gerakan mendorong kedua tangan ke arah siku dengan bertenaga dan kembali ke pergelangan tangan dengan ringan, ulangi 8 kali.
  - 4) Fisioterapis menyokong payudara kiri dengan tangan kiri dan melakukan gerakan kecil dengan dua atau tiga jari tangan kanan, mulai dari pangkal payudara dan berakhir dengan gerakan spiral pada daerah puting susu.
  - 5) Fisioterapis membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu di seluruh bagian payudara dan fisioterapis mengulangi gerakan ini pada payudara kanan.
  - 6) Fisioterapis meletakkan kedua telapak tangan di antara dua payudara. Fisioterapis mengurut dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan melepaskan keduanya perlahan. Lakukan gerakan ini kurang lebih 30 kali. Variasi lainnya adalah gerakan payudara kiri dengan kedua tangan, ibu jari di atas dan empat jari lainnya di bawah. Peras dengan lembut payudara sambil meluncurkan kedua tangan ke depan ke arah puting susu. Lakukan hal yg sama pada payudara kanan.
  - 7) Fisioterapis mengompres puting susu dengan kapas minyak 2 menit untuk melemaskan sekaligus mengangkat kotoran pada puting susu.
  - 8) Fisioterapis membersihkan saluran air susu pada puting susu dengan kapas lembab.
  - 9) Fisioterapis menarik puting kedua puting susu bersama-sama

**FISIOTERAPI PADA *BREAST CARE*  
(PERAWATAN PAYUDARA)**

No. Dokumen  
DIR.02.04.01.008

No. Revisi  
01

Halaman  
3 / 3

- dan putar kedalam kemudian keluar sebanyak 20 kali.
- 10) Untuk puting susu datar atau masuk kedalam dengan jari telunjuk dan ibu jari mengurut daerah sekitar puting susu ke arah berlawanan merata.
  - 11) Fisioterapis membasahi kedua telapak tangan dengan minyak, tarik kedua puting susu bersama-sama dan putar ke dalam kemudian keluar sebanyak 20 kali.
  - 12) Fisioterapis merangsang puting susu dengan ujung waslap/handuk kering yang digerakkan ke atas dan ke bawah.
  - 13) Fisioterapis mengetuk-ngetuk di bawah puting susu segaris dengan meridian lambung 1- 2 menit.
3. Setelah selesai senam, *massage* pada payudara, fisioterapis membersihkan payudara dengan air hangat.

**Unit Terkait**

-