

Edukasi Perawatan Payudara pada Ibu Nifas***Breast Care Education for Postpartum Women*****Asrianti Safitri Muchtar^{1*}, Ita Novianti²**^{1,2} Institut Batari Toja Bone, Indonesia* Korespondensi Penulis : anthy.muchtar@gmail.com**Article History:**

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 30, 2025;

Accepted: Februari 26, 2025;

Published: Februari 28, 2025;

Keywords: Education, Breast Care, Postpartum

Abstract: One of the problems during the postpartum period is swollen breasts or breast milk retention. The cause of breast milk dams is breast milk that is not released immediately, causing the breasts to swell. Breast care during the postpartum period is a necessity for mothers. Breast care during the postpartum period is very important to facilitate the release of breast milk. The government has made various efforts to increase exclusive breastfeeding. In this regard, health education about breast care is an effort to improve mothers' skills in breastfeeding and especially increase breast milk production. The aim of this activity is to provide knowledge and improve postpartum mothers' skills in caring for breasts and then carry out an evaluation of knowledge and skills before and after counseling. The stages consist of a pre-test, followed by a presentation of educational material using lecture methods and breast care practice on teaching aids, followed by a question and answer session and discussion then ending with a participant post-test. The results showed that there was an increase in the level of knowledge and skills of postpartum mothers regarding breast care after the counseling was carried out.

Abstrak

Salah satu masalah pada masa nifas adalah payudara bengkak atau bendungan ASI. Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera dikeluarkan sehingga menyebabkan payudara bengkak. Perawatan payudara selama masa nifas merupakan kebutuhan bagi ibu. Perawatan payudara selama masa nifas merupakan hal yang sangat penting dilakukan untuk memperlancar penengluaran air susu ibu. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Sehubungan dengan hal itu, pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusui dan terutama meningkatkan produksi ASI. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan ibu nifas dalam merawat payudara kemudian melakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan sebelum dan setelah penyuluhan. Tahapan berupa pre-test, dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan dengan metode ceramah dan praktik perawatan payudara pada alat peraga, dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi kemudian diakhiri dengan post-test peserta. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang perawatan payudara setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Edukasi, Perawatan Payudara, Nifas.**1. PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan masa setelah beberapa jam setelah melahirkan berlangsung 6 sampai 8 minggu. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru (Sri et al., 2024). Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian dari siklus

reproduksi manusia. Masa laktasi bertujuan meningkatkan ASI Eksklusif sampai usia 2 tahun dengan teknik yang baik dan benar (Pratama et al., 2023).

Salah satu masalah pada masa nifas adalah payudara bengkak atau bendungan ASI. Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah ASI yang tidak segera dikeluarkan sehingga menyebabkan payudara bengkak. Bendungan ASI merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami sebagian besar wanita pada periode nifas. Bendungan ASI yang tidak diatasi dapat menghambat proses menyusui, seperti nyeri pada payudara dan komplikasi yang lanjut, seperti infeksi payudara (Indah & Wulandari, 2019). Dampak bendungan ASI pada ibu menyebabkan tekanan intraduktal yang dapat mempengaruhi payudara sehingga tekanan pada semua area payudara meningkat yang mengakibatkan payudara terasa penuh, tegang dan nyeri. Hal ini juga sering menimbulkan dampak pada bayi yaitu bayi sukar menghisap, bayi tidak disusui secara adekuat yang dapat mengakibatkan kebutuhan nutrisi bayi kurang terpenuhi (Yuli Suryanti & Rispa Rizkia, 2022).

Data dunia menurut *United National Children's Fund (UNICEF)* terungkap bahwa ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari putting susu lecet 56,4%, bendungan ASI 36,12%, dan mastitis 7,5% (Bainuan & Wulandari, 2021).

Kegagalan selama proses menyusui sering disebabkan karena munculnya masalah, baik pada ibu maupun pada bayinya. Kurangnya informasi terkait perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi banyak terjadinya kendala pada ibu menyusui seperti payudara bengkak, mastitis yang akhirnya menyebabkan ibu tidak menyusui bayinya. Ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan dari segala pihak agar dapat merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil sampai dengan masa nifas (Elvina, 2020).

Keadaan payudara yang bengkak menyebabkan payudara menjadi lebih mudah teriritasi dan luka. Ibu tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (*breast care*) yang tepat dan benar. Ibu yang tidak melakukan perawatan akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti puting susu tenggelam sehingga bayi sulit menghisap, ASI tidak keluar dan berkurangnya produksi ASI (Anggriani et al., 2023).

Ibu yang mengalami masalah dalam menyusui akan berdampak pada pemberian ASI eksklusif pada bayi. Fenomena bendungan ASI ibu dapat menghambat proses menyusui sehingga

menimbulkan hubungan yang kurang erat antara ibu dan anak (Indah & Wulandari, 2019). Agar produksi ASI pada ibu nifas lancar maka diperlukan berbagai perawatan diantaranya perawatan payudara. Perawatan payudara selama masa nifas penting dilakukan untuk mempersiapkan payudara ibu dengan kondisi yang baik saat menyusui. Perawatan payudara pada ibu postpartum meliputi kebersihan payudara baik sebelum dan setelah menyusui serta perawatan putting susu ibu agar tidak lecet saat menyusui (Darmawati et al., 2023). Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI (Pratama et al., 2023). Perawatan payudara merupakan tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa postpartum untuk melancarkan ASI. Perawatan payudara merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai keberhasilan ASI eksklusif (Hanifah et al., 2022; Mutmaina et al., 2024).

2. METODE

Pada kegiatan pengabdian ini, jenis pendekatan yang digunakan adalah *true experimental pretest-posttest design* melalui metode ceramah sehingga dapat mengetahui berhasilnya suatu intervensi berupa penyampaian materi secara oral.

- Tempat dan Waktu

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berlokasi di Kantor Desa Pasempe, Kecamatan Palakka, Kabupaten Bone. Waktu pelaksanaan pada hari Selasa, 21 Januari 2025 jam 10.00 WITA.

- Sasaran

Sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah ibu nifas di Desa Pasempe yang berjumlah 10 orang.

- Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberi penyuluhan berupa penyampaian materi dan tanya jawab. Materi yang diberikan terkait perawatan payudara. Dalam pelaksanaan kegiatannya dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media audio visual, serta melakukan praktik simulasi perawatan payudara pada alat peraga.

- Indikator keberhasilan

Tolok ukur keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah diperolehnya peningkatan pengetahuan yang bermakna dari pretest ke post test pada peserta.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian masyarakat

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi perawatan payudara diawali dengan melakukan pengenalan dengan peserta, pengisian daftar hadir dan pembagian kuesioner yang sesuai dengan materi penyuluhan yang akan disampaikan. Peserta yang berjumlah 10 orang mendengarkan penyuluhan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang perawatan payudara. Kuesioner pretest dibagikan sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang perawatan payudara.

Setelah peserta mengisi lembar kuesioner pretest, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dengan materi terkait perawatan payudara. Setelah sesi penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Setelah itu, peserta dibagikan kuesioner post test untuk menilai tingkat pengetahuan ibu nifas setelah mendengarkan penyuluhan.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	3	30	8	80
Kurang	7	70	2	20
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 10 responden terdapat 7 responden (70%) yang berpengetahuan kurang tentang perawatan payudara sebelum diberikan penyuluhan dan 3 responden (30%) yang baik mengetahui. Dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan yang signifikan yaitu rata-rata responden telah memahami tentang perawatan payudara sebanyak 8 responden (80%).

4. DISKUSI

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia

yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Hal ini penting untuk membentuk tindakan seorang sebagian besar pengetahuan dapat diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada responden peserta penyuluhan tentang perawatan payudara pada ibu nifas diperoleh adanya peningkatan pengetahuan yang cukup dari 30% meningkat menjadi 80%.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sudah dilakukan berupa penyuluhan perawatan payudara pada ibu nifas dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta. Dari hasil diskusi dengan bidan desa, mulai dari awal survey lokasi, koordinasi dan selama pelaksanaan pengabdian, mereka sangat mengharapkan penyuluhan ini bisa berdampak dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dan meningkatkan jumlah pemberian ASI eksklusif. Namun kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang perawatan payudara dan masalah kesehatan masyarakat lainnya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya. Setelah semua proses dalam tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana diharapkan pengetahuan dan keterampilan tentang perawatan payudara dan status kesehatan ibu nifas terpantau dan mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga et al., 2024) tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI di Klinik Alisah diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancaran ASI. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mukarramah et al., 2021) tentang pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum dengan hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi pada ibu postpartum. Study lain tentang Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI (Bainuan & Wulandari, 2021).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari edukasi perawatan payudara pada ibu nifas. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat (ibu nifas), tim dosen dan mahasiswa, bidan desa, dan perangkat Desa Pasempe. Pada kegiatan ini dilakukan pemberian edukasi tentang perawatan payudara dan melakukan pendampingan pada ibu nifas untuk mempraktikkan perawatan payudara, sehingga ibu nifas mampu melakukannya secara mandiri.



Gambar 2. Edukasi tentang Perawatan Payudara



Gambar 3. Demonstrasi cara melakukan perawatan payudara

5. KESIMPULAN

Pemberian edukasi (penyuluhan) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan ibu nifas khususnya terkait perawatan payudara. Sebagaimana diketahui bahwa perawatan payudara merupakan salah satu upaya untuk melancarkan ASI dan menghindarkan ibu nifas dari masalah menyusui seperti bendungan ASI, sehingga diharapkan hal tersebut dapat meningkatkan keberhasilan menyusui dan juga meningkatkan frekuensi pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR REFERENSI

- Anggriani, Y., Fara, Y. D., & Pratiwi, F. (2023). Perawatan payudara pada ibu nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(1), 79–83. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>
- Bainuan, L. D., & Wulandari, N. M. A. (2021). Hubungan perawatan payudara pada ibu nifas dan bendungan ASI. *Jurnal Mutiara Ners*, 4(2), 1–4.
- Darmawati, J., Wahyuni, I. S., & Wati, Z. A. (2023). Edukasi perawatan payudara di masa kehamilan dan nifas di Rumah Bersalin Asri Palembang. *Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, 6(1), 159–162.
- Elvina. (2020). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara terhadap sikap perawatan payudara saat kehamilan di Puskesmas XIII Koto Kampar tahun 2018. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 4(1), 187. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i1.5887>
- Hanifah, A. N., Purwanto, T. S., & Usnawati, N. (2022). *Modul pelatihan pemberdayaan kelompok pendukung ASI (KP-ASI) dan pendampingan menyusui* (R. R. Rerung, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Indah, P. P. I. P., & Wulandari, M. R. S. (2019). Strategi penanggulangan nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 60–63. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.136>
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., Ahmad, Z. F., & Hastati. (2021). Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2143>
- Mutmaina, R., Rahmawati, D. A., & Zakiah, V. (2024). Hubungan perawatan payudara terhadap keberhasilan ASI eksklusif di wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Abeli Kota Kendari. *Jurnal Ners*, 8, 401–404. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pratama, E. R., Pitaloka, M. F., Wulandari, M., Annisa, N., Pratiwi, S. A., Suhermi, W., & Indri, Y. (2023). Perawatan payudara (breast care) di ruang rawat kebidanan Rumah Sakit Islam

- Yarsi Bukit Tinggi. *Altafani: Jurnal Abdimas*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v7i2.106>
- Sinaga, M., Ritonga, J. S., Nasution, R. N., Pakpahan, A. L. H., Hasibuan, N. F., Sinaga, E. S., Monaliska, E., & Lase, F. (2024). Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancaran ASI di Klinik Alisah tahun 2024. *STIKes Sehati*, 390–401.
- Sri, N., Rosanti, R., Novianti, I., Madeni, B., Ibrahim, S. M., Widyaningsih, E. B., Andini, D., & Muchtar, A. S. (2024). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Lakeisha.
- Suryanti, Y., & Rizkia, R. (2022). Perawatan payudara terhadap bendungan ASI. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(24), 161–169. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.171>