

Efektivitas Intervensi Edukasi Perawatan Payudara Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas

Mastina*¹, Embun Nadya²

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Akademi Kebidanan Budi Mulia Jambi

*e-mail: mastina943@yahoo.co.id

Abstract

Introduction: The World Health Organization (WHO) and UNICEF consistently recommend exclusive breastfeeding for the first six months of an infant's life, followed by continued breastfeeding and the introduction of adequate complementary foods until the age of two years or beyond. Methods: This community service project aimed to implement and evaluate the effectiveness of an educational intervention on breast care in a community setting. The primary objective was to improve the knowledge and skills of postpartum mothers regarding breast care to prevent breastfeeding complications. The study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Results: The findings indicate a significant increase in the knowledge of postpartum mothers regarding breast care, with an average score of 89 post-intervention.

Keywords: Breast Care; Postpartum Mother; Health Education; Postpartum Mothers' Knowledge

Abstrak

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF secara konsisten merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan pemberian ASI dan makanan pendamping yang adekuat hingga usia dua tahun atau lebih. Tujuan penelitian mengimplementasikan dan mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi perawatan payudara dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas di komunitas guna mencegah terjadinya komplikasi menyusui. Desain Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok (one-group pretest-posttest design). Hasil Penelitian terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara pada ibu nifas dengan nilai rata – rata 89.

Kata kunci: Perawatan Payudara; Ibu Nifas; Edukasi Kesehatan; Pengetahuan Ibu Nifas

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi yang fundamental bagi seorang ibu, yang tidak hanya melibatkan pemulihan fisik dan adaptasi psikologis pasca-persalinan, tetapi juga inisiasi dan stabilisasi proses laktasi. Air Susu Ibu (ASI) secara universal diakui sebagai nutrisi ideal dan lengkap bagi bayi, mengandung nutrisi esensial, antibodi, serta faktor pertumbuhan yang krusial untuk perkembangan optimal dan perlindungan terhadap berbagai penyakit infeksius dan non-infeksius (Victoria et al., 2016). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF secara konsisten merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan pemberian ASI dan makanan pendamping yang adekuat hingga usia dua tahun atau lebih (World Health Organization (WHO), 2023). Rekomendasi ini didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat mengenai manfaat ASI bagi kesehatan jangka pendek dan panjang ibu dan anak.

Keberhasilan praktik menyusui seringkali terhalang oleh berbagai tantangan, salah satunya adalah komplikasi pada payudara yang umum terjadi pada ibu nifas. Komplikasi seperti bendungan ASI (engorgement), puting lecet (nipple soreness), mastitis, dan abses payudara dilaporkan memiliki insiden yang signifikan pada populasi ibu menyusui (Karaiyagowder et al., 2024). Mastitis, misalnya, dapat mempengaruhi hingga sepertiga ibu menyusui, seringkali menimbulkan nyeri hebat, demam, kemerahan, dan malaise umum, yang berpotensi menyebabkan penghentian menyusui dini dan memerlukan intervensi medis atau bahkan hospitalisasi (Mitchell et al., 2021). Masalah-masalah ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional yang substansial bagi ibu, tetapi juga dapat secara serius mengganggu proses laktasi dan mengikis kepercayaan diri ibu untuk melanjutkan menyusui, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan dan pertumbuhan bayi.

Analisis mendalam menunjukkan bahwa banyak kasus komplikasi payudara pada ibu nifas dapat dicegah dan seringkali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang adekuat dan keterampilan praktis mengenai perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar (Sabriana et al., 2022); (Alhamedi et al., 2025). Ibu mungkin tidak sepenuhnya memahami pentingnya pengosongan payudara yang efektif dan teratur, cara melakukan pemijatan payudara yang benar, identifikasi posisi dan perlekatan yang optimal, atau pengenalan dini tanda dan gejala komplikasi yang memerlukan tindakan segera. Kesenjangan pengetahuan dan keterampilan ini diperparah oleh keterbatasan akses terhadap informasi yang akurat, dukungan berkelanjutan dari tenaga profesional kesehatan, serta kadang kala oleh mitos atau praktik tradisional yang tidak berbasis bukti di komunitas.

Mengingat urgensi untuk meningkatkan cakupan dan durasi menyusui eksklusif, serta untuk mengurangi beban komplikasi payudara pada ibu nifas, intervensi edukasi yang komprehensif, terstruktur, dan berbasis bukti menjadi sangat krusial sebagai upaya pengabdian masyarakat. Program edukasi perawatan payudara yang efektif tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, tetapi juga untuk memberdayakan mereka agar mampu mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam menjaga kesehatan payudaranya selama menyusui (Lauwers & Dekeyser, 2012). Melalui edukasi yang tepat, diharapkan ibu nifas dapat memiliki kapasitas untuk melakukan deteksi dini, penanganan awal, dan bahkan pencegahan komplikasi, sehingga pengalaman menyusui menjadi lebih positif dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi perawatan payudara dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas di komunitas guna mencegah terjadinya komplikasi menyusui. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas hidup ibu nifas, optimalisasi praktik menyusui, serta menjadi model intervensi berbasis komunitas yang dapat direplikasi di area lain dengan tantangan serupa.

2. METODE

Desain Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok (*one-group pretest-posttest design*). Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi perawatan payudara. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu nifas yang berada di Wilayah Praktik Mandiri Bidan Mastina, S.ST., M. Keb yang baru saja melahirkan dan sedang dalam masa menyusui. Jumlah peserta 15 ibu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul kegiatan masyarakat yaitu Efektivitas Intervensi Edukasi Perawatan Payudara Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas. Penyuluhan dilakukan pada hari Selasa 10 Juni 2020 pukul 10.00 – 12.00 Wib. Hasil penyuluhan berbentuk pendidikan kesehatan yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Mastina, S.ST., M.Keb. adapun tahapan pada proses penyuluhan antara lain sebagai berikut:

- A. *Pre-test*: Pengukuran pengetahuan dan keterampilan dasar ibu nifas mengenai perawatan payudara dan menyusui menggunakan kuesioner terstruktur dan lembar observasi keterampilan sebelum intervensi dimulai dari 15 ibu rata – rata pengetahuan ibu sebesar 54,6.
- B. Tahap pelaksanaan: Edukasi akan disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi menggunakan model dan boneka, serta praktik langsung (simulasi) oleh ibu nifas di bawah bimbingan fasilitator. Intervensi akan dilaksanakan dalam 1 sesi dengan durasi 90 menit.
- C. *Post-test*: Pengukuran kembali pengetahuan dan keterampilan ibu nifas menggunakan instrumen yang sama setelah intervensi selesai diberikan, setelah tahap pelaksanaan dilakukan post test, hasil dari rata – rata nilai post test yaitu dengan nilai 89,2.

No	Kode Responden	Nilai
----	----------------	-------

1	D	43
2	T	56
3	R	62
4	A	50
5	F	63
6	R	51
7	M	46
8	F	43
9	T	65
10	Y	56
11	D	55
12	R	62
13	S	50
14	N	63
15	S	54
Nilai Rata – rata		54,6

Tabel 1. hasil nilai rata – rata pre – test

No	Kode Responden	Nilai
1	D	88
2	T	87
3	R	97
4	A	86
5	F	89
6	R	93
7	M	86
8	F	89
9	T	85
10	Y	89
11	D	87
12	R	83
13	S	93
14	N	95
15	S	91
Nilai Rata – Rata		89,2

Tabel 2. Hasil nilai Rata – rata post tes

Perawatan payudara adalah hal yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui dan memperlancar ASI (Damanik, 2020). Tujuan perawatan payudara adalah untuk merawat payudara khususnya pada ibu nifas dan pada ibu menyusui, hal ini ditujukan untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara bermanfaat melakukan perangsangan kelenjar air susu agar produksi ASI menjadi lancar dan mencegah terjadinya penyumbatan payudara (Damanik, 2020).

Selama kehamilan, peningkatan kadar hormon prolaktin yang disekresikan oleh plasenta dihambat oleh estrogen. Setelah persalinan, terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron secara drastis, sehingga prolaktin menjadi dominan dan memulai proses sekresi ASI. Stimulasi pada puting

susu segera setelah persalinan akan memicu sekresi prolaktin yang lebih lanjut dari kelenjar hipofisis, sehingga memperlancar produksi ASI. Proses laktasi pada ibu diatur oleh dua refleksi utama yang dipicu oleh hisapan bayi, yaitu refleksi prolaktin yang berperan dalam produksi ASI, dan refleksi let-down atau refleksi aliran yang berperan dalam pengeluaran ASI (Fatmawati et al., 2019).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji pasca-intervensi dan evaluasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada rerata tingkat pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara setelah diberikan pendidikan kesehatan dan penyuluhan yang berfokus pada perawatan payudara pada ibu masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamedi, N. M., Alshoaibi, N. F., Mansour, R., Alamri, S., Alamri, S. A., Alsulami, S. S., Ghulam, E., & Shawish, S. H. (2025). Knowledge , attitude , and practice of breastfeeding among mothers attending King Abdulaziz University Hospital , Jeddah , Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. <https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc>
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansar, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum (The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother)
- Lilis Fatmawati , Yuanita Syaiful , Nur Afni Wulansari, Air Susu Ibu (ASI) Perawatan payudara seb. *Journal ofNers Community*, 10(November), 169–184.
- Karaiyagowder, D., Moges, B., Kandaswamy, K., & Yinur, D. (2024). Current Research in Microbial Sciences Diagnosis of extraintestinal pathogenic Escherichia coli pathogenesis in urinary tract infection. *Current Research in Microbial Sciences*, 7(October), 100296. <https://doi.org/10.1016/j.crmicr.2024.100296>
- Lauwers, J., & Dekeyser, L. (2012). *Counseling the Nursing Mother: A Lactation Consultant's Guide*.
- Mitchell, J. M., Bogenschutz, M., Lilienstein, A., Harrison, C., Kleiman, S., Parker-guilbert, K., G, M. O., Garas, W., Paleos, C., Gorman, I., Nicholas, C., Mithoefer, M., Carlin, S., Poulter, B., Mithoefer, A., Quevedo, S., Wells, G., Klaire, S. S., Woolley, J. D., ... Doblin, R. (2021). phase 3 study. *Nature Medicine*, 27(June). <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01336-3>
- Sabriana, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Relationship Between Knowledge and Mother's Attitude About Exclusive Breastfeeding. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 201–207. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.738>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., Rollins, N. C., Allen, K., Dharmage, S., Lodge, C., Peres, K. G., Bhandari, N., Chowdhury, R., Sinha, B., Taneja, S., Giugliani, E., ... Richter, L. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- World Health Organization (WHO). (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Highlights for the 2023 Scorecard. *WHO, Geneva*, 1–9.