

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS METRO

IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION ON BREAST CARE FOR BREASTFEEDING MOTHERS IN THE WORKING AREA OF THE METRO COMMUNITY HEALTH CENTER UPTD

Shinta Maulidia Kesuma¹, Senja Atika Sari HS², Nia Risa Dewi³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharma Wacana

Email: sintamaulidia011@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui merupakan suatu cara yang dilakukan dalam memberikan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Namun menyusui tidak selalu berjalan normal, seringkali masalah yang kerap dihadapi pada ibu menyusui adalah puting susu lecet, payudara bengkak, nyeri pada puting payudara, penyumbatan saluran ASI. Merawat payudara selama masa hamil sampai menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola kemungkinan timbulnya masalah pada payudara. Kurangnya pengetahuan dan informasi terkait perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kendala pada ibu menyusui. Oleh karena itu diperlukan adanya pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu menyusui. Metode yang digunakan dalam implementasi ini adalah dengan *pretest*, implementasi pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara, dan *posttest*. Hasil dari implementasi pendidikan kesehatan ini dengan melakukan *pretest* pengetahuan pada 2 ibu menyusui didapatkan hasil subjek I (50%) kategori pengetahuan kurang, subjek II dengan hasil (60%) kategori pengetahuan sedang. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yaitu subjek I dengan hasil (85%) kategori pengetahuan baik, pada subjek II dengan hasil (95%) kategori pengetahuan baik. Dari hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan terdapat peningkatan pemahaman ibu terhadap perawatan payudara pada ibu menyusui. Kesimpulan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara pada ibu menyusui setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dibandingkan dengan sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

Kata kunci : Menyusui, Pendidikan Kesehatan, Perawatan Payudara

Abstract

Breastfeeding is a method of providing ideal nutrition for healthy infant growth and development. However, breastfeeding does not always proceed normally. Problems frequently encountered by breastfeeding mothers include sore nipples, engorged breasts, nipple pain, and blocked milk ducts. Breast care during pregnancy and lactation is beneficial in preventing and managing potential breast problems. Lack of knowledge and information related to breast care is one of the factors influencing the occurrence of difficulties in breastfeeding mothers. Therefore, health education on breast care for breastfeeding mothers is necessary. The method used in this implementation is pretest, implementation of health education on breast care, and posttest. The results of this health education implementation, by conducting a pretest of knowledge on 2 breastfeeding mothers, showed that subject I scored 50% (had a poor knowledge category), and subject II with a score of 60% (had a moderate knowledge category). The posttest results, showed an increase, namely subject I with a score of 85% in the good knowledge category, and subject II with a score of 95% in the good knowledge category. From the comparison of the pretest and posttest conducted, there was an increase in the mothers' understanding of breast care breastfeeding mothers'. The conclusion is that there was an increase in mothers' knowledge about breast care in breastfeeding mothers after receiving health education compared to before receiving health education.

Keywords : Breastfeeding, Health Education, Breast Care

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu cara yang dilakukan dalam memberikan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu menyusui mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap ibu dan bayi, zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit.¹

Namun menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal, seringkali masalah yang kerap dihadapi pada ibu menyusui adalah puting susu yang lecet, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, mencari posisi menyusui yang baik dan benar serta nyaman, nyeri pada puting payudara, penyumbatan saluran ASI, dan infeksi payudara.²

Perawatan payudara merupakan cara yang dilakukan untuk mencegah masalah yang sering muncul pada saat menyusui. Perawatan payudara dilakukan sedini mungkin untuk menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, supaya tidak mudah lecet, tidak terjadi pembengkakan payudara, memperbanyak produksi ASI.³

Salah satu perawatan yang sangatlah penting dilakukan selama masa hamil sampai menyusui adalah *breast care*. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang menjadi makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin.⁴

Namun kurangnya pengetahuan dan informasi terkait perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kendala pada ibu menyusui. Oleh karena itu ibu perlu mendapatkan pengetahuan dan informasi serta dukungan dari segala pihak agar dapat merawat payudara pada masa persalinan untuk menambah keyakinan bahwa ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.⁵

Pendidikan kesehatan dilakukan untuk membantu individu mengontrol kesehatannya secara mandiri dengan mempengaruhi, memungkinkan dan menguatkan keputusan atau tindakan sesuai dengan nilai dan tujuan yang mereka rencanakan.⁶

Oleh karena itu pendidikan kesehatan dan penyuluhan menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman ibu menyusui, khususnya terkait perawatan payudara pada ibu menyusui, yang mana pentingnya perawatan payudara dapat menjadi upaya untuk meningkatkan keberhasilan menyusui dan meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif.⁵

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Puskesmas Metro melalui wawancara. Masih banyak ibu yang belum paham tentang perawatan payudara.

Berdasarkan alasan diatas tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Metro.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi deskriptif dengan bentuk studi kasus. Kriteria Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu menyusui dengan tingkat pengetahuan dan keterampilan kurang – sedang. Penerapan ini telah dilakukan pada tanggal 21-27 Mei 2025 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Metro setelah mendapat nomor etik atau KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) dengan nomor surat : 007/KEPK-LE/FIKes/V/2025.

Alat ukur yang digunakan peneliti dalam membuat penelitian ini adalah dengan kuisioner pengetahuan, SOP perawatan payudara, selanjutnya melaksanakan Implementasi Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Menyusui selama 45 menit yang dilakukan dalam waktu 3 hari dan mengevaluasi kembali pengetahuan ibu.

HASIL

Gambaran karakteristik subjek serta data-data yang ditetapkan saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana implementasi adalah sebagai berikut : subjek I usia 25 tahun, pendidikan terakhir adalah SMP, pekerjaan IRT, jumlah anak 2, pengalaman tentang perawatan payudara belum pernah mendapatkan informasi tentang perawatan payudara, jika payudara mengalami bengkak atau nyeri subjek I hanya mengompres dengan air hangat.

Sedangkan subjek II dengan usia 27 tahun, pendidikan terakhir SMA, jumlah anak 2, pekerjaan IRT, pengalaman tentang perawatan payudara subjek II mengatakan sudah pernah mendapatkan informasi tentang perawatan payudara, namun belum pernah mencoba secara mandiri. jika mengalami nyeri pada payudara maka subjek II hanya mengompres dengan air hangat.

Table 1
Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara Sebelum Implementasi Pendidikan Kesehatan

| Subjek | Sebelum | | |
|-----------|-------------|----|----------|
| | Nilai Benar | % | Kategori |
| Subjek I | 10/20 | 50 | Kurang |
| Subjek II | 12/20 | 60 | Sedang |

Table 2
Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara Setelah Implementasi Pendidikan Kesehatan

| Subjek | Sesudah | | |
|-----------|-------------|----|----------|
| | Nilai Benar | % | Kategori |
| Subjek I | 17/20 | 85 | Baik |
| Subjek II | 19/20 | 95 | Baik |

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subjek

a. Usia

Subjek dalam penelitian ini (subjek I berusia 25 tahun, dan subjek II berusia 27 tahun). Kedua subjek berada pada usia produktif yaitu usia 20-35 tahun, usia yang memungkinkan mereka masih mampu mendapat informasi dan bisa mengingat kembali. Semakin bertambah usia seseorang akan semakin memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan diri dengan mencari informasi lewat media apapun untuk meningkatkan pengetahuannya.⁷

Dari kedua subjek yang memiliki kategori usia berbeda tingkat pengetahuan juga berbeda. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, subjek I dengan usia 25 tahun memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang (50%) dan subjek II dengan usia 27 tahun memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori sedang (60%).

b. Pendidikan

Kedua subjek memiliki tingkat pendidikan yang berbeda yaitu subjek I dengan pendidikan terakhir SMP dan subjek II dengan pendidikan terakhir SMA. Pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan kearah yang dewasa, pendidikan adalah penambahan

pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata.⁶

Dari kedua subjek yang diteliti, terjadi peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pada subjek I dengan kategori pengetahuan kurang (50%) setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan menjadi (85%) dengan kategori tingkat pengetahuan baik.

Begitu juga dengan subjek II sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuannya terbilang kategori pengetahuan sedang (60%) setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu menjadi (95%) dengan kategori pengetahuan baik. Itulah mengapa pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Bekerja bagi ibu-ibu sangat berpengaruh untuk kehidupan keluarga. Oleh sebab itu ibu yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang baik dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, karena lingkungan pekerjaan dapat memberikan pengaruh pengetahuan seseorang.⁷

Oleh sebabnya pekerjaan menjadi salah satu pengaruh untuk seseorang mendapatkan tambahan pengetahuan dari lingkungan tempat bekerja.

d. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh karena itu pengalaman dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal itu dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa lampau.⁷

Dari hasil penelitian subjek I belum pernah mendapatkan informasi berupa pengalaman perawatan payudara sehingga keterampilan perawatan payudara subjek I termasuk kategori kurang (43,48%). Sedangkan subjek II sudah pernah mendapatkan informasi tentang perawatan payudara namun belum pernah mencoba, tetapi keterampilan perawatan payudara subjek II terbilang masuk kategori sedang (65,22%).

Menurut asumsi penulis, pengalaman menjadi faktor seseorang untuk mendapatkan informasi ataupun pengetahuan, karena dari pengalaman yang sudah pernah dilakukan akan terekam dalam ingatan seseorang dalam melakukan tindakan untuk memecahkan masalah.

2. Pengetahuan Ibu Sebelum Implementasi Pendidikan kesehatan

Subjek I dengan tingkat pengetahuan kurang (50%) dan subjek II dengan tingkat pengetahuan sedang (60%). Pada subjek I dikatakan tingkat pengetahuan kurang dikarenakan belum pernah memiliki pengalaman tentang perawatan payudara dari kehamilan pertama sampai kehamilan keduanya.

Sedangkan pada subjek II dikatakan tingkat pengetahuan dengan kategori sedang dikarenakan subjek pernah mendapat informasi tentang perawatan payudara tetapi belum pernah mencoba melakukan perawatan sendiri.

Karena semakin bertambah usia, pemikiran seseorang akan berkembang dengan sendirinya untuk mencari tahu berbagai informasi terkait kesehatan. Semakin berkembangnya teknologi ibu yang tidak bekerja bisa mendapatkan informasi kesehatan dengan baik seperti menonton tv ,poskeskel dan lain lain.

3. Pengetahuan Ibu Setelah Implementasi Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara

Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara terdapat peningkatan pada kedua subjek. Subjek I dengan kategori tingkat pengetahuan kurang (50%) meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan menjadi (85%) dengan kategori tingkat pengetahuan baik.

Sedangkan subjek II dengan kategori tingkat pengetahuan sedang (60%) meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan menjadi (95%)

dengan kategori tingkat pengetahuan baik. Oleh karena itu perawatan payudara menjadi suatu tindakan perawatan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah yang sering muncul seperti infeksi, bengkak, bahkan payudara yang tenggelam kedalam.⁸

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada 12 ibu *post partum*/menyusui yang ada di Wilayah Kota Langsa menunjukkan bahwa hasil pretest dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan 8 orang (66,7%) memiliki pengetahuan kurang tentang perawatan payudara dan ibu dengan pengetahuan baik sebanyak 4 orang (33,3%). Sedangkan hasil posttest yang dilakukan pada ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara didapatkan hasil 10 orang (83,3%) ibu memiliki pengetahuan baik tentang perawatan payudara dan sebanyak 2 orang (16,7%) dengan pengetahuan kurang tentang perawatan payudara.⁹

Menurut asumsi penulis, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu menyusui tentang perawatan payudara adalah terkait usia, pendidikan, pekerjaan dan pengalaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapann pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara yang dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Metro diperoleh kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan mampu merubah tingkat pengetahuan kedua subjek menjadi kategori tingkat pengetahuan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astutik, R. Y. *Payudara Dan Laktasi*. (Salemba Medika, Jakarta Selatan, 2017).
2. Nurrahmawati, D., Mulazimah, M., Ikawati, Y., Agata, D, D. & Pratika, R. ANALISIS FAKTOR BREAST CARE PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP PRODUKSI ASI DIRUMAH SAKIT ANGKATAN DARAT KOTA KEDIRI. *JUDIKA(Jurnal Nusant. Med.* **5**, (2021).
3. Suryanti, Y., and Rizkia, R. PENYULUHAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS. *community Dev. J.* **3**, 421–424 (2022).
4. Sinurat, Efrina, R, I., Sipayung, R., Marbun, S, A. Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil Dan Nifas Di Klinik BPM Mariana Binjai. *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.* **4**, 969–976 (2021).
5. Anggraini, Y., Fara, Dwi, Y., Pratiwi, F. Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *J. Pengabd. Kpd. Masy. Ungu* **1**, 79–83 (2019).
6. Aji, Prabu, S., Nugroho, Setyo, F., Rahardjo, B. *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan Di Masyarakat (Strategi Dan Tahapannya)*. (PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, Padang, Sumatera Barat, 2023).
7. MRL, Adventus., Jaya, Merta, Made ,I. Mahendra, D. *BUKU AJAR PROMOSI KESEHATAN*. (Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, 2019).
8. Rahayuningsih, T. *PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN*. (Gosyen Publishing, Sleman, Yogyakarta, 2020).
9. Syahida, A., and Safarna, N. Edukasi kesehatan Tentang Pentingnya Melakukan Breast Care Pada Masa Nifas Di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. *J. Pengabd. Masy. Darussalam* **2**, 21–25 (2022).