

Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Singosari Kota Pematangsiantar

¹⁾ Santi Widya Purba *, ²⁾ Dini Pajriani Khairunnisa, ³⁾ Amelia Theresya Putri Damanik, ⁴⁾ Andina Aisywara, ⁵⁾ Intan Era Paramesti, ⁶⁾ Mahdalena Septiani Simanjuntak, ⁷⁾ Sopia Eka Kristi Silalahi, ⁸⁾ Zahrani Salsabila

1,2,3,4,5,6,7,8 Universitas Efarina, Indonesia

Email Corresponding: santiwidya@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Ibu Nifas,
P Perawatan Payudara,
Teknik Menyusui,
ASI Eksklusif,
Pengabdian Masyarakat

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu setelah melahirkan yang ditandai dengan proses pemulihan fisik dan adaptasi terhadap peran sebagai ibu menyusui. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah perawatan payudara dan penerapan teknik menyusui yang benar. Namun, masih banyak ibu nifas yang mengalami permasalahan menyusui akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan, seperti puting lecet, payudara bengkak, dan produksi ASI yang tidak lancar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara serta praktik menyusui yang baik dan benar. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Singosari Kota Pematangsiantar pada Januari 2026 dengan metode edukasi partisipatif melalui penyampaian materi, demonstrasi menggunakan phantom payudara dan bayi, diskusi, serta pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi dan antusiasme peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu nifas memiliki respons yang positif dan antusias, serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya perawatan payudara dan teknik menyusui yang tepat. Diharapkan edukasi ini dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi selama masa nifas.

ABSTRACT

Keywords:

Postpartum Mothers ,
Breast Care,
Breastfeeding Techniques,
Exclusive Breastfeeding,
Community Service.

The postpartum period is a crucial period for mothers after childbirth, marked by physical recovery and adaptation to their role as a breastfeeding mother. Breast care and proper breastfeeding techniques are key factors influencing the success of exclusive breastfeeding. However, many postpartum mothers experience breastfeeding problems due to a lack of knowledge and skills, such as sore nipples, engorged breasts, and insufficient milk production. This community service activity aims to improve postpartum mothers' knowledge and skills in breast care and proper breastfeeding practices. The activity was conducted at the Singosari Community Health Center in Pematangsiantar City in January 2026 using a participatory education method through material delivery, demonstrations using breast and baby phantoms, discussions, and leaflet distribution. Evaluation was conducted through observation of participant participation and enthusiasm. The results of the activity showed that postpartum mothers responded positively and enthusiastically, and their understanding of the importance of breast care and proper breastfeeding techniques increased. It is hoped that this education will support the success of exclusive breastfeeding and improve the health of mothers and babies during the postpartum period.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas (puerperium) dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah itu. Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu nifas adalah perubahan pada payudara [1]. Payudara merupakan kelenjar yang terdapat dibawah kulit dan diatas otot dada yang berfungsi untuk menyusui.

Perawatan payudara pada ibu nifas berperan penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Perawatan yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membantu melancarkan produksi ASI,

mencegah bendungan ASI, serta menurunkan risiko terjadinya infeksi payudara seperti mastitis [2]. Selain itu, perawatan payudara juga berfungsi menjaga kebersihan dan elastisitas puting susu sehingga memudahkan bayi dalam proses menyusu [3]..

Namun demikian, masih banyak ibu nifas yang mengalami permasalahan menyusui, seperti puting lecet, payudara bengkak, dan produksi ASI yang tidak optimal. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu, khususnya pada ibu primipara yang belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya [4]

Untuk menanggulangi permasalahan di atas, beberapa upaya dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu menyusui, sehingga membantu pengeluaran ASI secara lancar. Perawatan payudara pada ibu nifas merupakan perawatan yang sebaiknya dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui. Perawatan puting susu yang lecet dan merawat puting susu agar tetap lemas, tidak keras, dan tidak kering.

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar ASI. Perawatan payudara sangat penting salah satunya menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi, melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi dapat menyusu dengan baik, merangsang kelenjar-kelenjar dan hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi AS. Perawatan payudara dimulai sejak 1–2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan secara teratur untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara bertujuan mencegah sumbatan saluran susu, mengurangi risiko infeksi, serta membantu kenyamanan ibu saat menyusui.

Langkah-langkah perawatan payudara meliputi menjaga kebersihan, melakukan pijatan ringan, menggunakan bra yang bersih dan menyerap keringat, serta mengompres payudara dengan air hangat bila terjadi bengkak. Dengan perawatan yang tepat, ibu nifas dapat mengurangi keluhan seperti puting lecet, payudara bengkak, atau mastitis.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Penelitian menunjukkan bahwa ASI eksklusif memberikan manfaat besar bagi bayi, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, melindungi dari penyakit infeksi, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Bagi ibu, menyusui eksklusif membantu mempercepat involusi rahim, menurunkan risiko kanker payudara, dan mempererat ikatan emosional dengan bayi.

Keberhasilan pemberian ASI juga sangat dipengaruhi oleh teknik menyusui yang benar, meliputi posisi ibu dan bayi serta pelekatan mulut bayi pada payudara. Kesalahan dalam teknik menyusui dapat menimbulkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, dan berpotensi menghambat kelancaran produksi ASI [1], [5]..

Namun, kendala yang sering dihadapi ibu nifas adalah kurangnya pengetahuan, rasa tidak percaya diri, serta masalah teknis dalam menyusui. Oleh karena itu, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif

Masa nifas merupakan periode penting bagi seorang ibu setelah melahirkan, di mana tubuh mengalami proses pemulihan sekaligus adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu menyusui. Salah satu aspek yang sangat menentukan kesehatan ibu dan bayi pada masa ini adalah perawatan payudara serta praktik menyusui yang baik dan benar.

ASI (Air Susu Ibu) dikenal sebagai nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor pertumbuhan yang mendukung tumbuh kembang optimal. Namun, keberhasilan pemberian ASI tidak hanya bergantung pada niat ibu, melainkan juga pada pengetahuan dan keterampilan dalam menyusui. Banyak ibu nifas menghadapi kendala seperti puting lecet, payudara bengkak, produksi ASI tidak lancar, atau posisi menyusui yang kurang tepat. Kondisi ini sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman, menurunkan motivasi menyusui, bahkan berisiko mengganggu pemberian ASI eksklusif.

Perawatan payudara yang tepat selama masa nifas dapat membantu mencegah masalah tersebut. Misalnya dengan menjaga kebersihan payudara, melakukan pijatan ringan untuk melancarkan aliran ASI, serta memastikan teknik pelekatan bayi yang benar. Edukasi mengenai hal ini sangat penting agar ibu nifas mampu merawat dirinya sekaligus memberikan ASI secara optimal kepada bayinya.

Sayangnya, masih banyak ibu nifas yang belum mendapatkan informasi memadai tentang perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya angka

pemberian ASI eksklusif, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan bayi dan kualitas hidup keluarga.

Sebagai calon tenaga kesehatan yang berperan aktif dalam promosi kesehatan ibu dan anak, mahasiswa DIII Kebidanan memiliki tanggung jawab moral dan akademik untuk turut serta dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mahasiswa akan memberikan edukasi kepada ibu nifas mengenai pentingnya perawatan payudara dan cara menyusui yang baik dan benar menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran ibu dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar menjadi sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif. Edukasi yang dilakukan secara partisipatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi ibu nifas dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif [2], [6].

Kegiatan ini juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu kebidanan secara nyata di masyarakat, memperkuat komunikasi interpersonal, serta membangun hubungan kemitraan antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu.

II. MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian/pengabdian masyarakat ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar sebelum diberikan edukasi kesehatan?
2. Apa saja permasalahan yang sering dialami ibu nifas dalam proses menyusui, seperti puting lecet, payudara bengak, dan kelancaran produksi ASI?
3. Bagaimana pelaksanaan edukasi kesehatan tentang perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar pada ibu nifas di Puskesmas Singosari Kota Pematangsiantar?

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan jumlah peserta sebanyak 27 orang, meliputi tahapan berikut:

1. Persiapan
 - a. Menyusun materi edukasi tentang perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar.
 - b. Menyiapkan alat bantu berupa phantom payudara dan bayi untuk demonstrasi.
 - c. Membuat leaflet berisi ringkasan materi yang mudah dipahami, dengan bahasa sederhana dan ilustrasi pendukung.
2. Pelaksanaan
 - a. Pemaparan Materi: Tim memberikan penjelasan mengenai pentingnya perawatan payudara selama masa nifas dan manfaat menyusui yang benar.
 - b. Demonstrasi: Menggunakan phantom payudara dan bayi untuk memperagakan cara perawatan payudara serta posisi dan pelekatkan bayi saat menyusui.
 - c. Diskusi dan Tanya Jawab: Memberikan kesempatan kepada ibu nifas untuk bertanya dan berbagi pengalaman.
 - d. Distribusi Leaflet: Membagikan leaflet sebagai media edukasi singkat yang dapat dibawa pulang dan dijadikan referensi.
3. Evaluasi
 - a. Melakukan pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu nifas.
 - b. Mengamati partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan.
 - c. Memberikan umpan balik kepada peserta untuk memastikan pemahaman yang baik.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi perawatan payudara pada ibu nifas dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi mahasiswa D3 Kebidanan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu pasca melahirkan terhadap pentingnya perawatan diri selama masa nifas. Perawatan payudara

merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti bermanfaat dalam mencegah berbagai komplikasi masa nifas dan membantu ibu untuk memulihkan keadaan fisik dan psikis ibu.

Dalam pelaksanaan kegiatan, metode yang digunakan meliputi penyampaian materi edukatif melalui media Leaflet, pemeragaan perawatan payudara dan teknik menyusui menggunakan media phantom payudara dan bayi sebagai contoh gerakan yang dapat dilakukan secara mandiri, serta sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta. Pendekatan ini dirancang agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif berdiskusi dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, mayoritas peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan respons positif terhadap materi dan contoh kegiatan yang ditampilkan. Beberapa peserta bahkan menyampaikan bahwa mereka baru mengetahui bahwa perawatan payudara dan teknik meyusui yang benar dapat membantu mempercepat penyembuhan dan mengurangi rasa tidak nyaman selama masa nifas.

Kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu kebidanan secara praktis di masyarakat. Mahasiswa belajar berkomunikasi dengan ibu nifas, menyampaikan materi secara sistematis, dan mengevaluasi pemahaman peserta. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran mahasiswa sebagai agen promosi kesehatan yang mampu menjembatani informasi medis kepada masyarakat secara humanis dan kontekstual.

Secara keseluruhan, edukasi perawatan payudara melalui kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif baik bagi peserta maupun pelaksana. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas, sehingga semakin banyak ibu pasca melahirkan yang mendapatkan informasi dan motivasi untuk melakukan perawatan payudara secara rutin demi kesehatan dan kesejahteraan mereka.



..Gambar 1. Mengukur TTD peserta posyandu



Gambar 2. Mengukur LILA peserta posyandu



Gambar 3. Foto bersama

V. KESIMPULAN

Masa nifas merupakan periode krusial bagi ibu dalam proses pemulihan sekaligus adaptasi terhadap peran sebagai ibu menyusui. Perawatan payudara yang tepat serta penerapan teknik menyusui yang benar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Namun, masih banyak ibu nifas yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai dalam hal ini, sehingga berisiko mengalami berbagai masalah menyusui.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dengan metode pemaparan materi, demonstrasi menggunakan phantom payudara dan bayi, serta pembagian leaflet, diharapkan ibu nifas dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan motivasi yang lebih baik dalam merawat payudara serta menyusui bayinya dengan benar. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu mendukung peningkatan angka keberhasilan ASI eksklusif dan kesehatan ibu serta bayi.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kesehatan ibu pasca melahirkan dan menjadi langkah awal dalam membangun masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya perawatan diri selama masa nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Singosari Kota Pematangsiantar beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ibu nifas yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan edukasi perawatan payudara dan teknik menyusui. Selain itu, penulis mengapresiasi dukungan institusi dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] V. A. Damanik, “Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas,” *Jurnal Keperawatan Priority*, vol. 3, no. 2, pp. 13–22, 2020, doi: 10.34012/jukep.v3i2.959.
- [2] Y. Aulia and Y. Supriantien, “Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI pada ibu nifas,” *Jurnal Menara Medika*, vol. 3, no. 2, pp. 169–175, 2021, doi: 10.31869/mm.v3i2.2418.
- [3] F. N. K. Dewi and Masruroh, “Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di wilayah kerja Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang,” *Journal of Holistics and Health Sciences*, vol. 5, no. 1, pp. 103–110, 2023, doi: 10.35473/jhhs.v5i1.262.
- [4] R. Walyani and E. Purwoastuti, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Baru Press, 2019.
- [5] World Health Organization, *Counselling for Maternal and Newborn Health Care: A Handbook for Building Skills*. Geneva, Switzerland: WHO Press, 2014.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta, Indonesia: Kemenkes RI, 2020.