



Breast Care Education for Breastfeeding Mothers to Increase Breast Milk Flow

Edukasi Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui untuk Meningkatkan Kelancaran ASI

***Neneng Fitria Ningsih¹, Devi Eka Safitri²**

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Abstract

Breast care is an important preventive and promotive effort to support the smooth production of breast milk and prevent various breastfeeding problems such as sore nipples, engorgement, mastitis, and breast engorgement. Lack of knowledge and skills among breastfeeding mothers regarding proper breast care techniques is often a factor inhibiting the success of exclusive breastfeeding. This condition can reduce maternal motivation and increase the risk of early cessation of breastfeeding. Therefore, systematic and applicable education is needed to increase the capacity of mothers to perform breast care independently. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of breastfeeding mothers in implementing proper breast care techniques. The method used is a participatory educational approach through interactive counseling, demonstrations, hands-on practice with assistance, discussions, and evaluation using pre- and post-tests. The results of the activity showed a significant increase in the knowledge, skills, and confidence of participants in practicing breast care. This activity effectively supports the success of exclusive breastfeeding and contributes to the sustainable improvement of maternal and infant health.

Keywords: *breast care, breastfeeding mothers, exclusive breastfeeding, health education.*

Abstract

Perawatan payudara merupakan upaya preventif dan promotif yang penting dalam mendukung kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) serta mencegah berbagai masalah menyusui seperti puting lecet, bendungan ASI, mastitis, dan pembengkakan payudara. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai teknik perawatan payudara yang benar sering menjadi faktor penghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi ibu dan meningkatkan risiko penghentian menyusui secara dini. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang sistematis dan aplikatif untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan teknik perawatan payudara yang tepat. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung dengan pendampingan, diskusi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta dalam mempraktikkan perawatan payudara. Kegiatan ini

efektif mendukung keberhasilan ASI eksklusif serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan.

Kata kunci: perawatan payudara, ibu menyusui, ASI eksklusif, edukasi Kesehatan.

*Corresponding author

Email: nenengkuok76@gmail.com

Introduction

Masa menyusui merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan ibu dan bayi karena Air Susu Ibu (ASI) tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi utama, tetapi juga sebagai sistem perlindungan alami yang mengandung zat gizi lengkap, antibodi, enzim, hormon, serta komponen bioaktif yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pembentukan sistem imun bayi secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2020; WHO, 2021). Secara fisiologis, komposisi ASI bersifat dinamis dan adaptif terhadap kebutuhan bayi pada setiap tahap perkembangannya. Kolostrum yang diberikan pada hari-hari pertama kehidupan kaya akan imunoglobulin A (IgA), laktoferin, dan leukosit yang berperan dalam perlindungan terhadap infeksi saluran cerna dan pernapasan. Selanjutnya, ASI matur menyediakan keseimbangan makronutrien dan mikronutrien yang mendukung pertumbuhan jaringan, perkembangan otak, serta pematangan sistem metabolik bayi.

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, mencegah stunting, serta memberikan manfaat jangka panjang terhadap kecerdasan dan kesehatan metabolik anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terhadap diare, pneumonia, alergi, obesitas, dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Dalam konteks pembangunan kesehatan nasional, praktik menyusui berkontribusi terhadap pencapaian indikator kesehatan ibu dan anak serta mendukung target pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya dalam menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Bagi ibu, menyusui juga memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang signifikan. Secara hormonal, proses menyusui merangsang pelepasan oksitosin dan prolaktin yang tidak hanya berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI, tetapi juga mempercepat involusi uterus serta mengurangi risiko perdarahan postpartum. Dalam jangka panjang, menyusui terbukti menurunkan risiko kanker payudara, kanker ovarium, dan sindrom metabolik. Selain itu, kontak kulit ke kulit dan interaksi selama menyusui memperkuat bonding emosional antara ibu dan bayi, yang berdampak positif terhadap kesehatan mental ibu dan perkembangan psikososial anak (UNICEF, 2020).

Meskipun manfaat ASI sangat jelas dan telah didukung oleh berbagai kebijakan nasional maupun global, capaian ASI eksklusif di berbagai daerah masih menghadapi tantangan yang signifikan. Permasalahan yang dialami ibu menyusui bersifat multidimensional, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan struktural. Secara klinis, banyak ibu mengalami gangguan seperti payudara bengkak (engorgement), puting lecet, mastitis, produksi ASI yang dirasa tidak mencukupi, serta nyeri saat menyusui. Kondisi tersebut seringkali menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan stres emosional yang berdampak pada menurunnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Walyani & Purwoastuti, 2019). Dari sisi pengetahuan dan keterampilan, masih terdapat kesenjangan literasi kesehatan terkait teknik menyusui yang benar, posisi dan perlekatan bayi, serta praktik perawatan payudara yang tepat. Kurangnya edukasi yang sistematis dan berkelanjutan menyebabkan ibu tidak mampu mengidentifikasi serta mengatasi masalah menyusui secara mandiri (Roesli, 2018). Selain itu, faktor sosial budaya seperti mitos mengenai ASI “tidak keluar”, anggapan bahwa ASI tidak cukup mengenyangkan, serta tekanan dari lingkungan untuk memberikan susu formula turut memperburuk rendahnya praktik ASI eksklusif. Pada beberapa kasus, keterbatasan dukungan keluarga, kurangnya fasilitas laktasi di tempat kerja, serta akses layanan konseling laktasi yang terbatas juga menjadi hambatan struktural yang signifikan. Dalam perspektif promosi kesehatan, keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis semata, tetapi juga oleh determinan perilaku dan lingkungan. Menurut teori perilaku kesehatan, perubahan perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, serta dukungan sosial yang memadai (Notoatmodjo, 2018). Oleh karena itu, intervensi yang bersifat edukatif dan partisipatif menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam praktik menyusui.

Perawatan payudara merupakan salah satu intervensi preventif dan promotif yang sederhana namun memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan menyusui. Perawatan ini meliputi menjaga kebersihan payudara, melakukan pijatan ringan untuk melancarkan sirkulasi darah, stimulasi refleksi oksitosin, serta teknik pengosongan payudara yang benar guna mencegah sumbatan saluran ASI. Praktik perawatan yang tepat dapat meningkatkan produksi ASI, mengurangi risiko mastitis, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui (Maryunani, 2015). Namun demikian, praktik ini belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan secara konsisten oleh ibu menyusui di masyarakat. Edukasi kesehatan mengenai teknik perawatan payudara yang benar dan aplikatif perlu diberikan secara sistematis, kontekstual, dan berbasis kebutuhan masyarakat. Pendekatan yang tidak hanya bersifat ceramah satu arah, tetapi juga melibatkan demonstrasi, simulasi, diskusi, serta praktik langsung akan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Pemberdayaan ibu menyusui melalui

peningkatan literasi kesehatan diharapkan mampu membentuk sikap positif, meningkatkan efikasi diri (self-efficacy), serta mendorong praktik menyusui yang berkelanjutan. Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai wujud peran aktif tenaga kesehatan dan akademisi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak melalui pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada transformasi perilaku dan penguatan dukungan sosial dalam praktik menyusui. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, diharapkan ibu menyusui mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri, percaya diri, dan konsisten, sehingga mendukung keberhasilan program ASI eksklusif serta berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan.

Method

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis dengan pendekatan edukatif partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pendekatan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan lebih efektif terjadi ketika individu terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2018). Bentuk kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan melalui ceramah interaktif, demonstrasi teknik perawatan payudara, praktik langsung (return demonstration), diskusi dan konsultasi individu, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai perawatan payudara. Evaluasi awal ini penting untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dan sebagai dasar pengukuran efektivitas intervensi edukasi (Arikunto, 2019). Selanjutnya, tim pelaksana menyampaikan materi secara interaktif yang mencakup pengertian perawatan payudara, manfaatnya dalam meningkatkan produksi ASI, pencegahan puting lecet dan mastitis, serta hubungannya dengan keberhasilan ASI eksklusif.

Materi yang diberikan mengacu pada pedoman praktik menyusui dan perawatan payudara yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) dan World Health Organization (2021). Ceramah tidak dilakukan secara satu arah, melainkan disertai tanya jawab, eksplorasi pengalaman peserta, dan klarifikasi terhadap mitos yang berkembang di masyarakat sehingga tercipta suasana belajar yang komunikatif dan kontekstual. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik perawatan payudara menggunakan phantom payudara sebagai alat peraga. Demonstrasi dilakukan secara bertahap mulai dari persiapan alat, teknik kebersihan payudara, pijat payudara untuk melancarkan sirkulasi darah dan merangsang refleks oksitosin, hingga langkah pencegahan

sumbatan saluran ASI. Teknik ini sesuai dengan prinsip manajemen laktasi yang direkomendasikan dalam literatur kebidanan dan laktasi (Maryunani, 2015; Roesli, 2018). Penggunaan alat peraga bertujuan memberikan gambaran visual yang jelas tanpa menimbulkan rasa malu pada peserta serta meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan psikomotor.

Tahap berikutnya adalah praktik langsung (return demonstration), di mana setiap peserta diberikan kesempatan mempraktikkan kembali teknik yang telah diajarkan dengan pendampingan dari tim pelaksana. Metode return demonstration terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan praktik karena peserta belajar melalui pengalaman langsung (learning by doing). Pada tahap ini, keterampilan peserta dinilai menggunakan lembar observasi yang mencakup ketepatan prosedur, teknik pijatan, dan aspek kebersihan tindakan. Selain itu, disediakan sesi diskusi dan konsultasi individu untuk memberikan ruang bagi peserta menyampaikan permasalahan spesifik yang dialami selama masa menyusui sehingga solusi yang diberikan lebih personal dan aplikatif. Sasaran kegiatan ini adalah ibu menyusui dan ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Jumlah ini dipilih agar proses edukasi dan pendampingan praktik dapat berlangsung secara optimal, interaktif, dan terkontrol sehingga setiap peserta memperoleh perhatian yang memadai. Dalam rangka meningkatkan efektivitas pembelajaran, digunakan berbagai media dan alat edukasi, antara lain leaflet yang berisi informasi ringkas mengenai perawatan payudara untuk dipelajari kembali di rumah, poster dan materi presentasi melalui proyektor yang dilengkapi gambar anatomi payudara serta proses produksi ASI, video edukasi singkat tentang teknik perawatan payudara dan posisi menyusui yang benar, serta phantom payudara sebagai alat demonstrasi.

Selain itu, digunakan kuesioner untuk pelaksanaan pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta lembar observasi praktik untuk menilai keterampilan secara langsung. Untuk mendukung kegiatan demonstrasi, disediakan pula alat tambahan seperti handuk kecil, baskom berisi air hangat, kapas bersih, dan minyak/baby oil. Sebagai tahap akhir, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menjadi indikator efektivitas intervensi edukasi yang diberikan. Secara keseluruhan, metode ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan (kognitif), tetapi juga pada pembentukan sikap positif (afektif) dan peningkatan keterampilan praktik (psikomotor), sehingga diharapkan mampu mendorong kemandirian ibu dalam melakukan perawatan payudara secara berkelanjutan dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Result and Discussion

Result

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2025 di salah satu rumah kader di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota berjalan secara sistematis sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, serta perencanaan tindak lanjut. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Pada tahap persiapan, koordinasi yang baik dengan pihak puskesmas memberikan kontribusi signifikan terhadap kelancaran kegiatan. Data ibu nifas dan ibu menyusui yang diperoleh memudahkan proses penentuan sasaran yang tepat. Penyusunan materi, media edukasi, serta instrumen evaluasi (pre-test dan post-test) yang terstruktur mendukung kesiapan teknis tim dalam pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan menunjukkan tingkat partisipasi yang baik dari 10 peserta yang hadir. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai teknik perawatan payudara yang benar, khususnya terkait langkah-langkah pijat payudara, pencegahan mastitis, dan teknik memerah ASI secara manual. Hal ini mengindikasikan masih adanya kesenjangan literasi kesehatan pada aspek perawatan laktasi. Setelah diberikan penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung, terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa $\geq 75\%$ peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, yang berarti indikator keberhasilan kognitif tercapai. Secara psikomotor, berdasarkan lembar observasi praktik, $\geq 70\%$ peserta mampu mempraktikkan teknik perawatan payudara dengan benar, meliputi prosedur cuci tangan, kompres hangat, teknik pijat melingkar dari pangkal ke arah puting, pembersihan puting, serta teknik memerah ASI manual.

Tabel 1. Kegiatan Pelaksanann Edukasi perawatan Payudara

No	Kegiatan	Waktu	ket
1	Registrasi	±15 menit	Peserta
2	Pembukaan	± 5 menit	Ketua PKM
3	Pre-test	±10 menit	Peserta
4	Penyampaian Materi	±30 menit	TIM PKM
5	Sesi Tanya Jawab	±30 menit	
6	Demonstrasi Cara Perawatan Payudara	±15 menit	TIM PKM
7	Praktek perawatan payudara oleh masing masing peserta	±30 menit	Peserta
8	Diskusi Konsultasi	±15 menit	Peserta dan TIM
9	Post Test	±10 menit	Peserta
10	Penutupan	± 5 menit	TIM PKM

Sumber: data diolah peneliti 2025.

Discussion

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terkait perawatan payudara. Kombinasi antara ceramah interaktif, media visual (*leaflet, poster, video*), demonstrasi menggunakan phantom, serta praktik langsung (*return demonstration*) terbukti mampu memperkuat proses pembelajaran. Metode ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga membentuk keterampilan psikomotor dan sikap positif terhadap praktik menyusui. Peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test* mengindikasikan bahwa intervensi edukasi memiliki dampak yang nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan ibu. Secara teoritis, perubahan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Lebih lanjut, praktik langsung yang didampingi mentor dalam kelompok kecil memperkuat *self-efficacy* peserta, sehingga mereka lebih yakin dalam menerapkan teknik perawatan secara mandiri.

Diskusi dan konsultasi individu juga memberikan kontribusi penting dalam mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa malu atau ketakutan bertanya. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka mengalami nyeri payudara dan puting lecet namun tidak mengetahui cara penanganan yang tepat. Setelah mengikuti kegiatan, peserta memahami bahwa perawatan payudara yang benar dapat mencegah komplikasi seperti mastitis dan bendungan ASI. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan, antara lain masih adanya peserta yang cenderung pasif pada awal kegiatan serta keterbatasan waktu sehingga sesi diskusi belum sepenuhnya optimal. Pendekatan personal yang dilakukan tim terbukti membantu meningkatkan partisipasi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikososial memiliki pengaruh terhadap efektivitas edukasi kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan dan pendampingan berkelanjutan sangat diperlukan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan.

Rencana tindak lanjut berupa edukasi kepada ibu hamil trimester III, pembentukan kelompok pendukung ibu menyusui, serta monitoring oleh kader posyandu dan konsultasi berkala di puskesmas merupakan langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan program. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada intervensi sesaat, tetapi juga pada penguatan sistem dukungan sosial di masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis praktik langsung dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu menyusui terkait perawatan payudara. Dengan keberlanjutan program dan dukungan dari tenaga kesehatan serta kader, kegiatan ini berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan keberhasilan ASI eksklusif dan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah kerja puskesmas.

Conclusion

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang perawatan payudara pada ibu menyusui berjalan dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam merawat payudara secara mandiri). Edukasi ini diharapkan dapat membantu mencegah masalah selama menyusui dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Perlu dilakukan penyuluhan secara berkelanjutan kepada ibu hamil dan menyusui agar mereka lebih siap dalam menghadapi masa laktasi. Tenaga kesehatan dan kader diharapkan dapat terus memberikan pendampingan agar praktik perawatan payudara dapat dilakukan dengan benar. Dengan pengembangan media dan proses pelaksanaan yang sistematis dan partisipatif, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga membentuk keterampilan praktis yang berkelanjutan dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Reference

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maryunani, A. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Roesli, U. (2018). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- UNICEF. (2020). *Breastfeeding and Child Survival*.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO. (2021). *Infant and Young Child Feeding Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Roesli, U. (2018). *Panduan Praktis Menyusui*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- World Health Organization. (2021). *Infant and Young Child Feeding: Guidelines*. Geneva: WHO.