



Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui

Aprilia Nurtika Sari ⁽¹⁾, Nining Istighosah ⁽²⁾

- 1) *Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, Indonesia*
2) *Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan & Kebidanan, IIK Strada Indonesia*

*Correspondence to: apriliana.ns0486@gmail.com

Abstract: Breastfeeding is one of the most effective ways to keep children and mothers healthy and provides the best start in life for all children. Even though exclusive breastfeeding has been proven to have a positive effect, the coverage of exclusive breastfeeding is still very low. In order to optimize the lactation period, nursing mothers need to do proper and routine breast care. The purpose of this study is to identify breast care practices carried out by breastfeeding mothers. This research is a descriptive research. Sample of 70 respondents with accidental sampling. The measurement tool used is a breast care observation sheet. The measurement results are classified on a nominal scale. The data analysis used was univariate analysis. The results showed that the characteristics of most of the respondents aged 20-24 years were 23 people (32.9%), multiparas were 36 people (51.4%), and high school educated were 33 people (47.1%). The majority of respondents made mistakes in practicing breast care, namely as many as 51 people (72.9%). Every nursing mother must be observed in carrying out breast care at the beginning of breastfeeding. If needed, further counseling should be given so that breastfeeding mothers can perform breast care with the correct technique.

Keywords: Breast care, Breastfeeding mother

Abstrak: Menyusui adalah salah satu cara paling efektif untuk menjaga kesehatan anak dan ibu serta memberikan awal terbaik dalam hidup semua anak. Walaupun ASI eksklusif terbukti memberikan dampak positif, namun cakupan pemberian ASI eksklusif masih sangat rendah. Untuk mengoptimalkan masa menyusui, ibu menyusui perlu melakukan perawatan payudara yang tepat dan rutin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi praktik perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu menyusui. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel sebanyak 70 responden dengan accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi perawatan payudara. Hasil pengukuran diklasifikasikan dalam skala nominal. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik sebagian besar responden berusia 20-24 tahun sebanyak 23 orang (32,9%), multipara sebanyak 36 orang (51,4%), dan berpendidikan SMA sebanyak 33 orang (47,1%). Mayoritas responden melakukan kesalahan dalam melakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 51 orang (72,9%). Setiap ibu menyusui harus diperhatikan dalam melakukan perawatan payudara pada awal menyusui. Jika diperlukan sebaiknya diberikan konseling lebih lanjut agar ibu menyusui dapat melakukan perawatan payudara dengan teknik yang benar.

Kata kunci: Perawatan Payudara, Ibu Menyusui

INTRODUCTION

Menyusui adalah salah satu cara yang paling efektif untuk menjaga kesehatan anak dan ibu serta memberikan awal terbaik dalam hidup semua anak. Menyusui dini dan eksklusif sangat penting untuk kelangsungan hidup anak dan melindungi anak dari kekurangan gizi pada masa kanak-kanak serta banyak penyakit umum dan mengancam jiwa seperti diare dan pneumonia. Bukti yang berkembang menunjukkan bahwa anak-anak yang disusui memiliki kinerja yang lebih baik dalam tes kecerdasan, cenderung tidak mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, dan tidak terlalu rentan terhadap diabetes di kemudian hari. Meningkatkan pemberian ASI secara global dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahun dan mencegah tambahan 20.000 kasus kanker payudara pada wanita setiap



tahunnya. WHO merekomendasikan pemberian ASI setelah enam bulan hingga dua tahun bersama dengan pemberian makanan tambahan sebagai cara yang paling memadai dan paling aman untuk mencegah gangguan pertumbuhan dan memastikan perkembangan kognitif dalam fase kehidupan yang kritis ini.⁽¹⁾

Meskipun ASI eksklusif terbukti memberikan efek yang positif,^(2,3) cakupan pemberian ASI eksklusif masih sangat rendah. Secara global, cakupan pemberian ASI adalah 30-50%⁽⁴⁾. Meskipun memiliki regulasi untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif, yaitu Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 tahun 2012 mengenai Pemberian ASI Eksklusif, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, terutama untuk ibu yang tidak berpendidikan dan bekerja.⁽⁵⁾ Menurut data Profil Kesehatan Indonesia 2021, 56,9% bayi di Indonesia mendapat ASI eksklusif, atau menurun 9,16% dari angka capaian di tahun 2019. Angka IMD naik dari 77,6% pada tahun 2019 menjadi 82,7% pada tahun 2021. Terdapat lima provinsi yang belum mencapai target program tahun 2021, yaitu Maluku, Papua, Gorontalo, Papua Barat, dan Sulawesi Utara.^(6,7)

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif bisa disebabkan oleh produksi ASI yang tidak cukup. Produksi ASI yang kurang dan terlambat dapat menyebabkan ASI tidak cukup untuk bayi.⁽⁸⁾ Kelancaran proses laktasi atau produksi ASI dipengaruhi oleh perawatan payudara, frekuensi menyusui, psikologi ibu, kesehatan ibu, dan kontrasepsi. Penurunan produksi ASI juga disebabkan oleh kurangnya hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi. Upaya merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dapat dilakukan dengan perawatan atau pijat payudara, pijat oksitosin, pembersihan puting susu, menyusui dini dan teratur serta teknik marmet atau metode memerah dan memijat.⁽⁹⁾

Keluhan yang sering dialami ibu menyusui terutama berhubungan dengan payudara pada masa laktasi yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara yang baik dan benar.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan hasil penelitian Rosyati & Sari (2016), sebanyak 61,4% ibu nifas kurang mengetahui tentang perawatan payudara.⁽¹¹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Yulita, dkk. (2021) menunjukkan bahwa dari 54 responden, 16 responden tidak melakukan perawatan payudara.⁽¹²⁾

Perawatan payudara bertujuan melancarkan peredaran darah sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Selain itu, perawatan payudara juga dapat meningkatkan produksi ASI. Kejadian bendungan ASI yang sering dialami oleh ibu menyusui juga dapat dicegah dengan melakukan perawatan payudara secara rutin.

Dalam rangka mengoptimalkan masa laktasi, maka ibu menyusui perlu melakukan perawatan payudara secara benar dan rutin. Untuk itu, peran aktif petugas kesehatan terutama bidan sangat diperlukan dalam memberikan KIE (Konseling, Informasi, dan Edukasi) tentang perawatan payudara secara benar. Pemberian KIE dimulai sejak ibu hamil sampai masa nifas. Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dalam penelitian ini yaitu mengidentifikasi praktik perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu menyusui di Desa Bangkok.

METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang terdapat di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Sampel penelitian ini adalah semua ibu menyusui di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri saat penelitian dilakukan, yaitu sebanyak 70 responden. Penelitian ini menggunakan teknik sampling accidental sampling. Peneliti menggunakan metode observasi, yaitu dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Alat ukur yang digunakan berupa lembar pengamatan perawatan payudara. Hasil pengukuran digolongkan dalam skala nominal. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil analisis dinyatakan reponden sudah melakukan perawatan payudara dengan benar, jika skor T responden lebih dari mean T. Hasil analisis dinyatakan responden belum melakukan perawatan payudara secara benar, jika skor T responden kurang atau sama dengan mean T.



RESULT AND DISCUSSION

Hasil penelitian meliputi data umum dan data khusus. Data umum menyajikan data umur, paritas, pendidikan, dan sumber informasi tentang perawatan payudara. Data khusus menyajikan data praktik perawatan payudara pada ibu menyusui. Data di bawah ini menggambarkan hasil penelitian tentang "Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Desa Bangkok Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri". Data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden dalam Praktik Perawatan Payudara Berdasarkan Umur Di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri

Umur (tahun)	Perawatan Payudara			
	Benar		Salah	
	f	%	f	%
< 20	0	0	2	2,9
20 - 24	5	7,1	18	25,7
25 - 29	8	11,4	11	15,7
30 - 34	6	8,6	11	15,7
>35	0	0	9	12,9
Total	19	27,1	51	72,9

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang salah dalam melakukan praktik perawatan payudara berusia 20-24 tahun, yaitu sebanyak 18 responden (25,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden dalam Praktik Perawatan Payudara Berdasarkan Paritas Di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri

Paritas	Perawatan Payudara			
	Benar		Salah	
	f	%	f	%
Primipara	8	11,4	26	37,2
Multipara	11	15,7	25	35,7
Total	19	27,1	51	72,9

Berdasarkan tabel di atas, 51% responden salah dalam melakukan praktik perawatan payudara. Sebagian besar responden yang salah tersebut adalah primipara (37,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden dalam Praktik Perawatan Payudara Berdasarkan Pendidikan Di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri

Pendidikan	Perawatan Payudara			
	Benar		Salah	
	f	%	f	%
SD	2	2,9	8	11,4
SMP	2	2,9	23	32,9
SMA	14	20	19	27,1
Perguruan Tinggi	1	1,4	1	1,4
Total	19	27,2	51	72,8

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang salah dalam melakukan praktik perawatan payudara berpendidikan SMP, yaitu sebanyak 23 responden (32,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Desa Bangkok, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri

Perawatan Payudara	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Benar	19	27,1
Salah	51	72,9
Jumlah	70	100



Pada tabel 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden salah dalam melakukan praktik perawatan payudara, yaitu sebanyak 51 responden (72,9%).

Hasil penelitian menunjukkan dari 19 responden yang melakukan praktik perawatan payudara dengan benar, sebagian besar berusia 25-29 tahun, yaitu sebanyak 8 responden (11,4%). Menurut Nursalam dalam Ertiana (2022), umur adalah lamanya hidup seseorang yang dihitung mulai dari dia dilahirkan. Semakin cukup umur, seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja.⁽¹³⁾ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandatika (2017), sebagian besar responden yang melakukan perawatan payudara berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 21 responden (35,6%).⁽¹⁴⁾ Usia 25-29 tahun masih termasuk di dalam usia produktif. Pada usia produktif, daya ingat masih kuat, sehingga kemampuan untuk menerima dan memahami informasi menjadi lebih mudah. Umur menjadi salah satu dasar dalam menentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang. Umur ibu sangat menentukan status kesehatan maternal yang berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya.

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 11 responden (15,7%) dari 19 responden yang melakukan praktik perawatan payudara dengan benar adalah multipara. Menurut Notoadmodjo dalam Rosyanti & Sari (2016), semakin banyak jumlah anak akan menambah dan dapat memperluas pengetahuan yang dimiliki oleh ibu menyusui.⁽¹¹⁾ Perilaku seseorang bisa berubah karena pengalaman. Pengalaman merupakan bagian dari proses belajar. Pengalaman dapat berupa pengalaman fisik, psikis, maupun sosial.⁽¹⁵⁾ Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharani, dkk., (2018) yang menyatakan bahwa sebanyak 19 responden dari 30 responden yang melakukan perawatan payudara adalah multipara.⁽¹⁶⁾ Selain itu, hasil penelitian Wulandatika (2017) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu paritas memiliki hubungan dengan perilaku ibu dalam melakukan perawatan payudara, dengan nilai signifikansi 0,04.⁽¹⁴⁾ Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku ibu menyusui saat ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman menyusui sebelumnya, khususnya terkait perawatan payudara. Ibu menyusui multipara dapat melakukan perawatan payudara lebih baik dibanding dengan ibu menyusui primipara.

Tingkat pendidikan responden yang rendah menjadi salah satu penyebab banyaknya responden yang tidak bisa melakukan perawatan payudara dengan benar. Sebagian besar responden yang praktik perawatan payudaranya salah berpendidikan SMP, yaitu sebanyak 23 orang (32,9%). Konsisten dengan hasil penelitian Wulandatika (2017), bahwa pendidikan mempunyai hubungan dengan perilaku perawatan payudara dengan nilai signifikasni 0,04. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor penentu perilaku adalah pendidikan.⁽¹⁴⁾ Menurut teori yang dikemukakan oleh Peter (2011) dalam Hartina (2017), pendidikan juga menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi yang diperoleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka perilaku yang timbul akan lebih positif. Karena pada dasarnya perilaku, aktifitas, atau kegiatan manusia merupakan akibat dari belajar dan dari pengalaman sebelumnya yang dipelajari.⁽¹⁷⁾

Sebanyak 57 responden dari 70 responden melakukan langkah persiapan perawatan payudara dengan benar. Langkah perawatan payudara yang dimaksud adalah pada persiapan alat. Perawatan payudara pada ibu menggunakan minyak kelapa atau baby oil. Ini sesuai dengan teori Reni (2014) dalam Citrawati, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa alat yang harus dipersiapkan dalam perawatan payudara adalah minyak kelapa atau baby oil, handuk, kapas yang dibentuk bulat, waslap untuk kompres, dua baskom berisi air hangat dan dingin.⁽¹⁵⁾

Langkah perawatan payudara yang tidak dilakukan dengan benar oleh sebagian besar responden adalah meletakkan handuk di atas pangkuan ibu dan menutup payudara ibu dengan handuk lainnya. Menurut Reni (2014) dalam Citrawati, dkk. (2020), langkah perawatan payudara secara berurutan yaitu mulai dari membuka pakaian ibu, meletakkan handuk di atas pangkuan ibu, menutup payudara dengan handuk, membuka handuk pada area payudara, mengompres puting susu dengan kapas yang sudah diberi minyak, membersihkan dan menarik puting susu keluar, mengetuk sekeliling puting dengan jari dan mengurut payudara.⁽¹⁵⁾ Jadi, meletakkan handuk di atas pangkuan ibu dan menutup payudara ibu dengan



handuk lainnya sangat penting bagi ibu karena berguna untuk menjaga privasi ibu selama melakukan perawatan payudara.

Langkah perawatan payudara yang dilakukan dengan benar oleh semua responden adalah membuka pakaian. Menurut Reni (2014) dalam Citrawati, dkk. (2020), langkah persiapan ibu sebelum melakukan perawatan payudara adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta membuka pakaian.⁽¹⁵⁾ Langkah membuka pakaian merupakan prosedur persiapan sebelum melakukan perawatan payudara yang paling utama. Langkah ini dilakukan untuk mempermudah perawatan payudara.

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan merawat payudara mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan, yang dilakukan oleh ibu sendiri maupun dibantu oleh orang lain. Tingkat pendidikan yang rendah menyebabkan kemampuan seseorang untuk mengolah informasi juga rendah. Meskipun informasi tentang perawatan payudara yang benar sudah diberikan, namun jika kemampuan dalam mengolah informasi rendah kemungkinan besar pengetahuan yang didapatkan tidak bisa optimal. Untuk itu, dalam proses pemberian informasi tentang perawatan payudara yang benar, selain penjelasan dengan praktik langsung juga diperlukan pendampingan pada ibu menyusui terutama pada saat ibu masih dalam perawatan paska melahirkan.

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 51 orang (72,9%) salah dalam melakukan praktik perawatan payudara. Ibu primipara lebih membutuhkan dukungan dan bimbingan untuk melakukan perawatan payudara yang benar. Direkomendasikan bahwa setiap ibu menyusui harus diobservasi dalam melakukan perawatan payudara pada permulaan menyusui. Jika diperlukan, konseling selanjutnya harus diberikan agar ibu menyusui bisa melakukan perawatan payudara dengan teknik yang benar.

REFERENCES

1. Fan HSL, Wong JYH, Fong DYT, Lok KYW, Tarrant M. Breastfeeding outcomes among early-term and full-term infants. *Midwifery* [Internet]. 2019;71:71–6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.01.005>
2. Horta BL, Loret De Mola C, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Int J Paediatr*. 2015;104:14–9. DOI:10.1111/apa.13139
3. Bahorski JS, Childs GD, Loan LA, Azuero A, Morrison SA, Chandler-laney PC, et al. integrative review. 2021;23(2):286–310. doi:10.1177/1367493518788466
4. Pareek S. Exclusive breastfeeding in India: An ultimate need of infants. *Journal of Nursing Practice Today*. 2019; 6(1):4-6.
5. Ratnasari D, Paramashanti BA, Hadi H, Yugistyowati A, Astiti D, Nurhayati E. Family support and exclusive breastfeeding among Yogyakarta mothers in employment. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2017;26(March):S31–5.
6. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indo-nesia. Pusdatin.Kemendes.Go.Id. 2020. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indo-nesia. Pusdatin.Kemendes.Go.Id. 2021. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
8. Triansyah A, Indarty A, Tahir M, Sabir M, Nur R, Basir-cyio M, et al. The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working



area of the public health center of Lawanga of Poso District &. *Gac Sanit* [Internet]. 2021;35:S168–70. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017>

9. Wati DR. The effectiveness of the "bomb" method (breastcare, oxytocin massage, and marmet technique) on increasing breast milk production in breastfeeding moments age 0-6 months at Prambon public health clinic, Nganjuk district. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*. 2020; 4(3):236-240.
10. Ningsih ES, Muthoharoh H, Erindah U. Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara pada masa laktasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021;20(2):79–82. DOI : 10.33221/jikes.v20i2.1240
11. Rosyanti H, Sari WA. Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur Tahun 2016. *J Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2016;12(2):137–43. Available from: [file:///C:/Users/Windows 10 Pro/Downloads/1559-3263-1-SM \(4\).pdf](file:///C:/Users/Windows%2010%20Pro/Downloads/1559-3263-1-SM%20(4).pdf)
12. Yulita N, Juwita S, Farianti Amran H, Febriani A, Studi PD, MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau F, et al. Analisis pengetahuan ibu hamil dalam pelaksanaan perawatan payudara. *MJ (Midwifery Journal)*. 2021;1(4):179–82.
13. Ertiana D, Baroroh TU. Upaya orangtua dalam penanganan stunting pada anak. *Midwifery Science Care Journal*. 2022;1(1):1–12.
14. Wulandatika D. Perilaku perawatan payudara pada ibu postpartum di BPM IDI Istiadi Banjarbaru. *Midwifery Reprod*. 2017;1(1):5–9.
15. Citrawati SD, Ernawati H, Verawati M. Hubungan pengetahuan ibu post partum dengan perilaku perawatan payudara. *Heal Sci J*. 2020;4(1):74.
16. Maharani AA, Prabamukti PN, Sugihantono A. Hubungan karakteristik Ibu, pengetahuan dan sikap dengan perilaku perawatan payudara pada ibu menyusui ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Pegandan. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):696–703.
17. Hartina H. Manajemen asuhan kebidanan pada bayi dengan caput succedaneum di RSUD Syekh Yusuf Gowa. 2017;4:9–15.



