

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 4, Nomor 4, July 2025, Halaman 86-91
 e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.16731246)
 DOI: [https://doi.org/ 10.5281/zenodo.16731246](https://doi.org/10.5281/zenodo.16731246)

Edukasi Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Perilaku Perawatan Payudara di Praktek Mandiri Bidan Dewi Ciselis

Dewi Ciselis¹ Yulinda Ariyani²

^{1,2} Stikes Abdurrahman Palembang

²Program Studi Profesi Ners, Universitas Kader Bangsa

Email : dewiciselis2018@gmail.com

Abstrak

Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya perawatan payudara selama kehamilan akan mempengaruhi produksi ASI dan perilaku pemberian ASI eksklusif pada bayi sejak lahir sampai usia enam bulan. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan perawatan payudara adalah pengetahuan ibu hamil. Masalah yang dapat muncul pada ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan meliputi nyeri pada puting susu, pembengkakan payudara, mastitis, abses payudara, dan ketidaklancaran ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan Edukasi Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Perilaku Perawatan Payudara. Metoda pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat ini adalah pendidikan masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan, di evaluasi dengan pre test dan post test Metode pelaksanaan pengabdian adalah dengan memberikan edukasi Ibu Hamil dengan cara diskusi menggunakan media ebooklet tentang Penting perilaku perawatan payudara. Jumlah peserta yang hadir 50 orang, 2 orang mahasiswa, dan 5 orang Bidan. Kegiatan dimulai dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan. Hasil kegiatan ada perubahan dalam pengetahuan dengan rata-rata 58,3% pengetahuan peserta berada di kategori kurang dan hasil 58,3% berada di kategori baik. Dalam aspek keterampilan, seluruh peserta yang hadir (100%) dapat Mengetahui sadar Penting nya perilaku perawatan payudara. Kesimpulan. Kegiatan Edukasi tentang sadar Penting nya perilaku perawatan payudara dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan promosi kesehatan

Kata kunci : Edukasi Ibu Hamil, Pengetahuan, Perilaku Perawatan Payudara

Abstract

The low knowledge of pregnant women about the importance of breast care during pregnancy will affect breast milk production and the behavior of exclusive breastfeeding in babies from birth to six months of age. One factor that influences the success of breast care is the knowledge of pregnant women. Problems that can arise in pregnant women who do not do breast care during pregnancy include nipple pain, breast engorgement, mastitis, breast abscesses, and breast milk flow problems. The purpose of this activity is to provide education for pregnant women with knowledge of breast care behavior. The method of implementing this Community Service Program is community education in the form of health counseling, evaluated by pre-test and post-test. The method of implementing the service is to provide education to pregnant women through discussions using ebooklet media about the importance of breast care behavior. The number of participants who attended was 50 people, 2 students, and 5 midwives. The activity started from the planning, implementation, evaluation, to the preparation of reports. The results of the activity showed changes in knowledge with an average of 58.3% of participants' knowledge being in the poor category and 58.3% of the results being in the good category. In terms of skills, all participants (100%) were able to understand the importance of breast care behavior. Conclusion: Educational activities on the importance of breast care behavior can be an effort to increase knowledge and promote health.

Keywords : Education for Pregnant Women, Knowledge, Breast Care Behavior

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 13 July 2025

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu berita yang paling menggembirakan dan ditunggu-tunggu oleh banyak pasangan suami istri. Namun, terkadang adanya tanda-tanda hamil tidak disadari oleh sebagian wanita, terutama wanita yang belum pernah hamil sebelumnya. Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin selama kehamilan dalam upaya mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum terjadi laktasi. Kurangnya persiapan perawatan payudara dapat mengakibatkan terjadi gangguan penghisapan pada bayi akibat ukuran puting yang kecil atau mendelep. Akibat lain yang ditimbulkan produksi ASI akan terlambat serta kondisi kebersihan payudara ibu tidak terjamin sehingga dapat membahayakan kesehatan bayi. Perawatan payudara selama kehamilan adalah perawatan payudara

yang dilakukan selama kehamilan. Perawatan payudara selama kehamilan dilakukan dengan cara membersihkan payudara dan memijat payudara. Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI (Saryono dan Pramitasasi, 2014) Ibu hamil dan ibu yang berada pada periode nifas atau masa pemulihan organ reproduksi paska persalinan sebaiknya melakukan perawatan payudara secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI. Ibu-ibu yang menyusui tidak melakukan perawatan payudara pada masa menyusui sehingga banyak ibu mengeluh setelah melahirkan ASI keluar tidak lancar atau bayi tidak mau menyusu (Usman, 2023).

Menurut Kristiyanasari (2018), ada beberapa manfaat melakukan perawatan payudara yaitu, 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 air susu sehingga produksi ASI lancar, Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya. Ada beberapa Dampak yang dapat terjadi pada ibu jika tidak melakukan perawatan payudara sebagai berikut. ASI tidak lancar, Puting susu tidak menonjol, sehingga bayi sulit menghisap, Produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, Infeksi pada payudara, payudara bengkak atau bernanah, Muncul benjolan di payudara.

Pada negara berkembang, khususnya daerah dengan penghasilan penduduknya rendah, pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara masih kurang. Umumnya pengetahuan mengenai perawatan payudara diperoleh dari keluarga atau teman. Perawatan payudara juga dapat menjaga bentuk payudara ibu selama masa menyusui (Maharai, 2018). Kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara selama kehamilan dapat berdampak pada produksi ASI dan perilaku memberikan ASI eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama. Banyak ibu hamil yang tidak merawat payudara karena kurangnya pemahaman mengenai informasi yang dibutuhkan. (Saragih et al., 2024). Ibu hamil yang mengabaikan perawatan payudara selama masa kehamilan mungkin menghadapi masalah seperti nyeri pada puting susu, pembengkakan payudara, mastitis, abses payudara, dan gangguan pemberian ASI. Hal-hal tersebut dapat membuat bayi menolak menyusu atau tidak mendapatkan ASI secara penuh dari ibu mereka, yang dapat menghambat pemberian nutrisi yang cukup dan meningkatkan risiko penyakit atau kematian pada bayi. (Pratiwi et al., 2024)

Selama kehamilan, hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pascapersalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Kegiatan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, refleks prolaktin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayinya (Fatmawati, 2019)

METODE

Program Pengabdian Masyarakat ini Edukasi Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Perilaku Perawatan Payudara dalam bentuk Pengabdian masyarakat. Edukasi Ibu Hamil dalam Pengabdian masyarakat menjadi inspirasi dari kegiatan PPM (Program Pengabdian Masyarakat), Kemudian berdasarkan hasil pendahuluan wawancara dengan beberapa Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Dewi Ciselia, sebagian besar Ibu Hamil mengatakan belum Mengetahui informasi tentang Prilaku Perawatan Payudara. Jumlah peserta Ibu Hamil yang hadir dalam pelaksanaan kegiatan adalah orang 50 orang Bidan Praktek Mandiri Bidan Dewi Ciselia. Selain kader kesehatan, 4 orang mahasiswa. Kegiatan pendidikan kesehatan di laksanakan pada hari Sabtu, 28 juni 2025 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB bertempat di Praktek Mandiri Bidan Dewi Ciselia.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Akan di mulai dari tahapan perencanaan/ persiapan yang diawali dengan berkoordinasi Pihak Bidan Dewi Ciselia untuk Sepakati kembali tujuan, waktu dan tempat dan peserta dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Dengan Remaja. kegiatan Pengabdian masyarakat terdiri dari tiga kegiatan utama yaitu sesi pertama *brainstorming* kemudian dilanjut sesi kedua yaitu penyuluhan tentang Penting Nya Prilaku Perawatan Payudara dengan konten materi Penting Perawatan Payudara, Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pre test* kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi. Sesi ketiga merupakan sesi diskusi tanya jawab dan diakhiri dengan *post test* sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. peralatan dan perlengkapan seperti leaflet, pantoom dan PPT Materi/LCD. Untuk mengevaluasi signifikansi kegiatan terhadap pengetahuan Ibu Hamil dilakukan

analisis kuantitatif distribusi frekuensi. Sedangkan untuk mengevaluasi Pengetahuan peserta Ibu Hamil dalam Penting Prilaku perawatan payudara , di evaluasi dengan melihat kemampuan Ibu Hamil secara langsung dalam Melakukan Simulasi perawatan payudara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan Pengabdian mendapat Dukuanga Dan apresiasi penuh dari peserta yang hadir. Peserta tampak Senang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir sesi penyuluhan. Dukungan Dapat di lihat terutama saat sesi tanya jawab. saat Di lakukan simulasi Penting nya Prilaku perawatan payudara , ditemukan tiga peserta Ibu Hamil Adapun karakteristik peserta yang hadir dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat Dengan wanita Hamil

Pengetahuan Ibu Hami Tentang Perawatan Payudara

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payduara

Pengetahuan ibu	Frekuensi	Presentase
Baik	25	46,6
Buruk	35	53,3
Total	50	100

Pada tabel 1 bisa dilihat bahwa Distribusi Frekuensi pengetahuan tentang perawatan payudara di Bidan Dewi Ciselia sebagian besar (53,3%) buruk, hampir setengah (46,6%) dari responden mempunyai pengetahuan tentang perawatan payudara baik.

Perilaku Perawatan Payudara

Tabel 2 Perilaku Perawatan Payudara
menunjukkan perilaku perawatan payudara pada ibu hamil

Perilaku Ibu	Frekuensi	Presentase
Baik	25	41,6
Buruk	25	58,3
Total	50	100

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa Distribusi Frekuensi perawatan payudara Di Bidan Dewi Ciselia sebagian besar (58,3%) buruk, hampir setengah (41,6%) dari responden mempunyai perilaku perawatan payudara baik.

Hal ini dikarenakan pemberian informasi dan edukasi yang telah dilakukan. Pemberian informasi dan edukasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Pengetahuan seseorang akan meningkat jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya smartphone,tv, radio, surat kabar, atau media cetak lainnya (Sari *et al.*, 2020).

Salah satu media cetak yang dapat digunakan adalah booklet, yaitu suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar. Manfaat booklet sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran pendidikan tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi oleh sasaran pendidikan serta mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik (Puspitaningrum *et al.*, 2017).

SIMPULAN

Dengan menggunakan media booklet remaja putri cenderung lebih mudah untuk memahami tentang muatan informasi karena informasi yang tercantum di dalam booklet ringan dan dapat dipelajari sendiri oleh remaja putri. Pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap hidup sehat dalam rangka menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. (Ningsih THS, 2021). Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja, membentuk sikap positif terhadap hidup sehat dalam rangka menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Tisa,Simanjuntak dan Wahyudi, 2020).

REFERENSI

- Saputra, A. U., Mulyadi, B., & Banowo, B. S. (2021). Systematic review: efektivitas beberapa metode pendidikan kesehatan program pencegahan kanker payudara terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang sadari. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 365-380.
- Saputra, A. U., Ariyani, Y., Wahyuni, S., Arsi, R., & Nguyen, T. (2024). The Effect of Health Education on Breast Self-Examination (SADARI) on Knowledge, Attitudes, and Actions of Adolescent Girls. *Lentera Perawat*, 5(2), 218-225.
- Saputra, N. A. U., Irwadi, M. K. N., Tanjung, M. K. N. A. I., Afdhal, M. K. N. F., Arsi, M. K. N. R., Kep, M., & Adab, P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Ii*. Penerbit Adab.
- ANDRE, U. S. (2021). *Efektivitas Beberapa Metode Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Tentang Sadari (Systematic Review)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ANDALAS).
- Kesuma, N. S. I., Putri, M. K. N. I. M., Meliyani, M. K. N. R., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2023). *Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab.
- Saputra, A. U., Ariyani, Y., & Arsi, R. (2024). Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(12).
- Ariyani, N. Y., Saputra, M. K. N. A. U., Kep, M., & Adab, P. *Buku Ajar Praktik Lab Keperawatan Keluarga*. Penerbit Adab.
- Gani, A., Salmi, N. D. N., Kep, M., Tanjung, N. A. I., Kep, M., Pardiansah, N. S., ... & Kep, M. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Saputra, N. A. U., Kep, M., Ariyani, N. Y., Kep, M., Arsi, N. R., Kep, M., ... & Kep, M. *Buku Ajar Keperawatan Agregat Komunitas*. Penerbit Adab.
- Arsi, N. R., Afdhal, M. K. N. F., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia ANGGOTA IKAPIJAWA BARAT.
- Fatrida, N. D., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dan Komunitas: Upaya Pencegahan Kanker Payudara Anak Usia Remaja*. Penerbit Adab.
- Arsi, N. R., Kep, M., Afdhal, N. F., Kep, M., Rihi, N. P., Kep, M., ... & Kep, M. (2024). *Terapi Meningkatkan Produksi ASI Menurut Teori Keperawatan Comfort Kolcaba*. CV. Akar Pandan Publishing.
- Gani, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara (terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja)*. Penerbit Adab.