

Efektivitas Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Kemampuan Pencegahan Puting Lecet Pada Ibu Hamil Trimester III

Mufalikha Lingga Nurwijayati^{1*}, Koekoeh Hardjito², L.A Wijayanti³, Ririn Indriani⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Malang, Jl. Besar Ijen 77, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, p17321211015_mufalikhal@poltekkes-malang.ac.id, 085608690718

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Malang, Jl. Besar Ijen 77, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, koekoehhardjito@gmail.com, 085784749729

³Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Malang, Jl. Besar Ijen 77, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, ajengg1612@gamil.com, 08125934460

⁴Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Malang, Jl. Besar Ijen 77, Oro-oro Dowo, Jawa Timur 65119, Indonesia, ririnindrianimiori@gmail.com, 08179809482

Abstrak

Puting lecet merupakan salah satu masalah menyusui yang dapat menyebabkan nyeri dan menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pencegahan dapat dilakukan melalui perawatan payudara yang tepat sejak masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi perawatan payudara terhadap kemampuan pencegahan puting lecet pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest–posttest*. Populasi penelitian berjumlah 48 ibu hamil trimester III, dengan sampel sebanyak 33 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Edukasi diberikan satu kali menggunakan metode demonstrasi dengan media phantom selama ± 30 –45 menit. Instrumen penelitian berupa lembar observasi kemampuan pencegahan puting lecet sebelum dan sesudah edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, kemampuan responden didominasi kategori kurang (51,5%) dan cukup (30,3%), sedangkan 18,2% berada pada kategori baik. Setelah edukasi, seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan edukasi perawatan payudara terhadap peningkatan kemampuan pencegahan puting lecet. Edukasi perawatan payudara dengan metode demonstrasi dan media phantom efektif meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam mencegah puting lecet dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: edukasi perawatan payudara; puting lecet; ibu hamil trimester III; metode demonstrasi; ASI eksklusif

Abstract

Cracked nipples are a common breastfeeding problem that can cause pain and hinder the success of exclusive breastfeeding. Prevention can be achieved through proper breast care starting during pregnancy. This study aimed to determine the effect of breast care education on the ability to prevent cracked nipples among third-trimester pregnant women. A pre-experimental study with a one-group pretest–posttest design was conducted. The study population consisted of 48 third-trimester pregnant women, with 33 respondents selected using purposive sampling. Education was provided once using a demonstration method with phantom media for approximately 30–45 minutes. The research instrument was an observation sheet assessing the ability to prevent cracked nipples before and after the intervention. The results showed that before education, most respondents were in the poor (51.5%) and adequate (30.3%) categories, while only 18.2% were in the good category. After education, all respondents (100%) demonstrated good ability. Wilcoxon test analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of breast care education on improving the ability to prevent cracked nipples. Breast care education using demonstration methods and phantom media effectively enhances pregnant women's readiness to prevent cracked nipples and supports the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: breast care education; cracked nipples; third-trimester pregnant women; demonstration method; exclusive breastfeeding

PENDAHULUAN

Pemberian ASI atau proses menyusui merupakan suatu kondisi alamiah yang dialami oleh setiap ibu setelah melalui proses persalinan.

Pemberian ASI akan berlangsung selama minimal 6 bulan pertama. ASI atau Air Susu Ibu memiliki kandungan protein tinggi dan lemak yang berasal dari kolostrum (susu yang berwarna kuning kental).

Alamat Korespondensi Penulis:

Mufalikha Lingga Nurwijayati

Email : p17321211015_mufalikhal@poltekkes-malang.ac.id

Alamat: Jl. Besar Ijen 77C, Oro-oro Dowo, Malang, Jawa Timur 65119, Indonesia

Selain itu, ASI mengandung berbagai zat penting seperti hormon, zat anti alergi, dan antiinflamasi yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta mendukung perkembangan kecerdasan anak. Kandungan ini memberikan keunggulan dibandingkan susu formula, meskipun susu formula juga mengandung zat seperti taurin, DHA, dan AA yang berperan dalam pembentukan sel-sel otak [1]. Pada proses menyusui banyak ibu yang terhambat dan timbul ketidaknyamanan saat proses menyusui berlangsung. Di antaranya adalah gangguan bayi sulit menghisap ASI, puting lecet, bendungan asi, dan sebagainya [2].

Sekitar 57% ibu menyusui pernah menderita *Cracked Nipple* atau puting lecet [3]. Berdasarkan UNICEF (*United Nations International Children's Educations Found*) terdapat 17.230.142 ibu yang mengalami masalah dalam proses menyusui, dengan rincian 56,4% di antaranya mengalami puting lecet (*cracked nipple*), 21,12% mengalami pembengkakan payudara, 15% mengalami saluran ASI yang tersumbat, dan 7,5% menderita mastitis [4]. Dari data Kementerian Kesehatan (KEMENKES) 2018 di Provinsi Jawa Timur, sebanyak 70,2% ibu mengalami masalah tidak keluarnya ASI, sementara 3,9% bayi tidak dapat menyusu. Selain itu, 2,7% ibu tidak menyusui karena alasan kerepotan, 8,8% disebabkan oleh kondisi medis, 4,6% karena bayi terpisah dari ibunya, dan 5,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya [5].

Nyeri dan lecet pada puting merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu menyusui. Secara umum, keadaan ini terjadi akibat posisi menyusui yang tidak benar, sehingga menimbulkan gesekan atau tekanan berlebih pada area puting. Sekitar 95% kasus terkait dengan kesalahan posisi ibu saat menyusui bayinya [6]. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa terjadinya

puting lecet disebabkan oleh posisi perlekatan yang tidak tepat, dimana bayi hanya menempel pada bagian puting tanpa mencakup areola secara keseluruhan [7]. Selain itu, juga dapat disebabkan oleh infeksi moniliasis, yaitu infeksi jamur *Monilia* yang berasal dari rongga mulut bayi dan menular ke puting ibu saat menyusui. Faktor lain yang dapat menyebabkan iritasi pada puting adalah penggunaan bahan kimia seperti sabun, *lotion*, krim, atau alkohol saat membersihkannya, yang dapat merusak lapisan pelindung alami kulit [8].

Puting lecet yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti peradangan maupun infeksi. Infeksi pada jaringan payudara berisiko berkembang menjadi abses, yang ditandai dengan gejala kemerahan pada payudara, pecah-pecahnya kulit, nyeri pada puting atau areola, serta dalam beberapa kasus disertai keluarnya cairan atau darah [7]. Nyeri pada payudara yang timbul dapat menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui lebih awal atau melakukan penyapihan dini, sehingga target pemberian ASI eksklusif tidak tercapai [9]. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebesar 73,97% bayi berusia 0–6 bulan di Indonesia menerima ASI eksklusif, yang mana capaian presentasi nasional pada tahun 2024 naik sejumlah 2,68% dibanding sebelumnya yang nilainya 72,04%, sehingga terdapat sekitar 26,03% ibu yang tidak dapat menyusui secara eksklusif [10].

Masalah pada area payudara saat menyusui dapat dicegah melalui praktik menyusui yang tepat, dengan menerapkan teknik menyusui dan perawatan payudara yang benar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurizkah di Pondok Cabe Ilir Provinsi Banten didapatkan hasil perlu dilakukan pelatihan dan edukasi dengan media yang tepat terkait perawatan payudara dan ASI

eksklusif pada ibu hamil untuk mencegah timbulnya masalah pada saat pemberian ASI sehingga cakupan ASI eksklusif bisa terpenuhi dengan baik [11].

Dalam penelitian yang dilakukan di sebuah PMB Palembang menyebutkan bahwa sangat penting meningkatkan kemampuan ibu terhadap perawatan payudara yang diberikan selama periode kehamilan trimester III karena sangat bermanfaat bagi kesiapan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif [12]. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh J.Kehinde dengan hasil pendidikan menyusui sebelum melahirkan lebih efisien dan memberikan sikap positif ibu dalam kesiapan proses menyusui [13].

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Ngasem didapatkan data ibu hamil trimester III sejumlah 169 orang yang meliputi primipara sejumlah 45% dan multipara 55%. Dalam wilayah kerja Puskesmas Ngasem terdapat dua desa dengan jumlah ibu hamil trimester III tertinggi pada bulan November yaitu di wilayah Sukorejo 24 orang dan wilayah Karangrejo 24 orang. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa 3 dari 5 ibu primipara belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait perawatan payudara. Sementara itu, pada ibu dengan riwayat persalinan *sectio caesarea*, 2 dari 5 menyatakan mengalami kesulitan dan rasa takut saat melakukan mobilisasi ringan, seperti saat menyusui.

Hal ini menunjukkan bahwa pada ibu hamil tetap memerlukan edukasi perawatan payudara, terutama bagi yang belum pernah menerima edukasi sebelumnya. Baik ibu primipara maupun multipara tetap berisiko mengalami kendala dalam menyusui, termasuk dalam menangani gangguan pada payudara.

Dengan data dan kejadian yang ada peneliti tertarik untuk mengambil penelitian mengenai “Efektivitas Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Kemampuan Pencegahan Puting Lecet Pada Ibu Hamil Trimester III” yang bertujuan untuk membantu dalam kesiapan Ibu saat proses menyusui kedepannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, satu kelompok subjek diberikan pretest sebelum intervensi, kemudian dilakukan posttest setelah intervensi diberikan, guna mengevaluasi perubahan atau pengaruh yang ditimbulkan oleh perlakuan tersebut.

Populasi penelitian berjumlah 48 ibu hamil trimester III, dengan sampel 33 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel dilakukan di Desa Sukorejo dan Desa Karangrejo, Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem, Kabupaten Kediri, menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan pada 1–28 Februari 2025. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III yang terdaftar di wilayah Puskesmas Ngasem, bersedia menjadi responden, serta pernah atau belum pernah menerima edukasi perawatan payudara. Kriteria eksklusi meliputi riwayat operasi payudara, perdarahan atau kontraksi rahim, gangguan psikologis atau kognitif, serta ketidakhadiran pada seluruh sesi edukasi.

Edukasi perawatan payudara diberikan menggunakan metode demonstrasi dengan media phantom payudara. Intervensi dilakukan satu kali dengan durasi ± 30 –45 menit dalam kelompok kecil setiap kelompok terdiri 4-5 ibu

hamil. Materi edukasi meliputi perawatan payudara, dan pencegahan puting lecet. Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang merujuk SOP perawatan payudara dari kurikulum institusi pendidikan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Hasil penilaian dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Variabel penelitian terdiri atas variabel independen berupa edukasi perawatan payudara dan variabel dependen berupa kemampuan pencegahan puting lecet pada ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Match Pairs Test dengan SPSS versi 25.0. Penelitian ini juga sudah mendapat ijin Etik dari Tim Etik Poltekkes Malang dengan No.DP.04.03/F.XXI.30/0098/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Karakteristik umum Ibuhamil Trimester III

Tabel 1. Karakteristik umum ibu hamil

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
Usia <20 tahun	2	6,1
Usia 20-35 tahun	27	81,8
Usia >35 tahun	4	12,1
Pendidikan		
SD	1	3,0
SMP	5	15,2
SMA	21	63,6
Perguruan Tinggi	6	18,2
Pekerjaan		
Swasta	3	9,1

Wiraswasta	4	12,1
PNS	1	3,0
Guru	0	0,0
IRT	19	57,6
Pekerjaan Lainnya	6	18,2
Riwayat Kehamilan		
Kehamilan Ke-1	12	36,4
Kehamilan ≥ 2	21	63,4

Tabel 1. Diketahui karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada rentang usia 20–35 tahun (81,8%), berpendidikan terakhir SMA (63,6%), dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (57,6%). Berdasarkan riwayat kehamilan, mayoritas responden merupakan multigravida dengan kehamilan kedua atau lebih (63,4%), sedangkan sisanya merupakan primigravida (36,4%).

b. Tingkat kemampuan ibu hamil trimester III dalam melakukan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan puting lecet sebelum diberikan edukasi

Tabel 2. Distribusi Kemampuan Pencegahan Puting Lecet pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Edukasi

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik (76-100%)	6	18,2
Cukup (56-75%)	10	30,3
Kurang (<56%)	17	51,5
Total	33	100

Sumber : Data Primer Ibu hamil trimester II pada Desa Sukorejo dan Karangrejo, tanggal 3-22 Februari 2025

Tabel 2. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas ibu hamil trimester III memiliki

kemampuan praktik perawatan payudara dalam kategori kurang (51,5%).

c. Tingkat kemampuan ibu hamil trimester III dalam melakukan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan puting lecet setelah menerima edukasi

Tabel 3. Distribusi Kemampuan

Pencegahan Puting Lecet Pasca Edukasi pada Ibu Hamil Trimester III

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik (76-100%)	33	100
Cukup (56-75%)	-	-
Kurang (<56%)	-	-
Total	33	100

Sumber : Data Primer Ibu hamil trimester II pada Desa Sukorejo dan Karangrejo, tanggal 3-22 Februari 2025

Berdasarkan tabel 3. diperoleh Setelah diberikan edukasi menggunakan metode demonstrasi dengan media phantom, terjadi peningkatan signifikan terhadap Kemampuan ibu hamil dalam menerapkan praktik perawatan payudara. Seluruh responden, yaitu sebanyak 33 orang (100%), berada pada kategori baik setelah edukasi diberikan.

d. Analisis kemampuan ibu hamil trimester III mengenai perawatan payudara untuk mencegah puting lecet sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui demonstrasi.

Tabel 4. Kemampuan ibu hamil trimester III mengenai perawatan payudara untuk mencegah puting lecet sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Pelaksanaan Perawatan Payudara	Pelaksanaan Perawatan Payudara Melalui Demonstrasi	
	Sebelum	Sesudah

	N	%	N	%
Baik (76-100%)	6	18,2	33	100
Cukup (56-75%)	10	30,3		
Kurang (<56%)	17	51,5		
Total	33	100,0	33	100,0

Sumber : Data Primer Ibu hamil trimester II pada Desa Sukorejo dan Karangrejo, tanggal 3-22 Februari 2025

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki kemampuan pencegahan puting lecet dalam kategori cukup dan kurang. Setelah diberikan edukasi perawatan payudara, seluruh ibu hamil (100%) menunjukkan peningkatan kemampuan pencegahan puting lecet. Hasil uji Wilcoxon menggunakan SPSS 25.0 menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa edukasi perawatan payudara berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan pencegahan puting lecet pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

a) Kemampuan ibu hamil trimester II dalam perawatan payudara sebelum diberikan edukasi

Sebelum diberikan edukasi perawatan payudara dengan metode demonstrasi menggunakan media phantom, sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki kemampuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 17 responden (51,5%). Kelompok ini didominasi oleh ibu dengan riwayat kehamilan pertama (11 orang) dan sebagian berada pada usia berisiko (<20 tahun). Namun demikian, terdapat 6 responden (18,2%) yang telah memiliki kemampuan pencegahan puting lecet dalam kategori baik sebelum intervensi, yang diduga dipengaruhi oleh

kehamilan sebelumnya, informasi dari tenaga kesehatan, maupun sumber informasi lain.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Nur Azizah et al. di Banjarbaru, yang menunjukkan temuan serupa, menyatakan paritas diketahui memiliki pengaruh terhadap tingkat kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI. Ibu dengan riwayat kehamilan lebih dari dua kali (multigravida) cenderung memiliki kesiapan yang lebih optimal dibandingkan dengan ibu hamil yang sedang menjalani kehamilan pertama (primigravida). Hal ini disebabkan karena ibu primigravida umumnya memiliki pengalaman yang terbatas, sehingga kurang terampil dalam melakukan perawatan payudara sebagai bagian dari persiapan menyusui [14].

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Irma Putri Handayani di Makassar dengan responden 30 dengan karakteristik usia < 20 tahun cenderung memiliki kemampuan yang kurang. Terutama jika tidak menerima edukasi memadai atau belum memahami pentingnya perawatan payudara [15]. Rentang usia 20–30 tahun merupakan fase kedewasaan dengan tingkat kematangan yang relatif optimal. Pada usia ini, individu umumnya memiliki pemahaman dan kemampuan yang baik dalam menghadapi berbagai permasalahan. Selain itu, usia tersebut termasuk dalam kategori usia produktif, di mana fungsi kognitif, termasuk daya ingat, masih berada dalam kondisi prima. Hal ini memungkinkan informasi yang diterima lebih mudah dipahami dan diingat [16].

Selain itu terdapat 30,3% (10 responden) yang belum mendapatkan intervensi edukasi pada kategori cukup. Karakteristik umum yang dimiliki pada kategori ini menunjukkan

terdapat 3 responden yang memiliki riwayat pendidikan terakhir pada jenjang SMP, dan 1 responden dengan pendidikan terakhir SD.

Selama masa antenatal, ibu hamil perlu dipersiapkan secara menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis, serta dalam hal sikap, agar siap merawat bayi mereka dan menjalani proses menyusui. Sikap seorang ibu terhadap menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan atau keyakinan yang berkembang di lingkungan tempat tinggalnya, pengalaman menyusui sebelumnya, dan tingkat pengetahuannya tentang ASI dan perawatan payudara [17].

Pada kajian penelitian yang dilakukan oleh Rocmawat, dkk di Medan sebanyak 40 responden dengan karakteristik pendidikan terakhir mayoritas SMA 20 orang (50,0%) dan minoritas SD sebanyak 2 orang (5,0%), yang mana pada tingkat pendidikan ini akan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seorang maka diharapkan kemampuan semangkin meningkat [18].

Pengetahuan seseorang umumnya sejalan dengan tingkat pendidikannya, di mana semakin tinggi jenjang pendidikan, maka semakin baik pula tingkat pengetahuan yang dimiliki. Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang rendah tidak serta-merta memiliki pengetahuan yang rendah. Kemampuan belajar juga menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat pengetahuan. Seseorang dengan kemampuan belajar yang baik cenderung lebih mudah menyerap informasi, baik melalui interaksi sosial maupun melalui media massa [19].

Sebelum diberikan edukasi mengenai perawatan payudara, sebagian besar ibu hamil trimester III menunjukkan kemampuan yang masih tergolong rendah. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan riwayat kehamilan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanah Pratiei H di Kota Medan, yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi penyuluhan menggunakan media audiovisual, rata-rata keterampilan perawatan payudara masih berada pada tingkat yang rendah [20]. Penggunaan media audiovisual dalam promosi kesehatan atau edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu. Namun demikian, bukan berarti media selain audiovisual tidak dapat digunakan. Media edukasi lainnya tetap dapat dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sasaran [20].

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan edukasi yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan memiliki peran yang penting dalam mendorong pengembangan dan peningkatan kemampuan ibu hamil, khususnya dalam pelaksanaan praktik perawatan payudara. Salah satu metode edukasi yang dinilai efektif adalah metode demonstrasi dengan menggunakan media phantom, karena mampu memberikan gambaran secara langsung dan praktis mengenai teknik perawatan payudara yang benar. Pemberian edukasi dengan pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan keterampilan ibu hamil trimester III dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri. Demikian ibu hamil dapat terhindar

dari risiko puting lecet yang kerap terjadi selama masa kehamilan dan menyusui.

b) Kemampuan Ibu Hamil Trimester III Dalam Perawatan Payudara Setelah Diberikan Edukasi

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi melalui metode demonstrasi dengan menggunakan media *phantom* terhadap peningkatan kemampuan perawatan payudara dalam mencegah puting lecet pada ibu hamil trimester III. Setelah diberikan edukasi perawatan payudara melalui metode demonstrasi dengan media *phantom*, seluruh ibu hamil trimester III menunjukkan kemampuan pencegahan puting lecet dalam kategori baik (100%). Tidak ditemukan responden yang berada dalam kategori cukup maupun kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi demonstratif efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu hamil trimester III dalam merawat payudara, karena membantu responden memahami dan mempraktikkan kembali langkah-langkah perawatan yang sebelumnya belum diketahui atau terlewat.

Edukasi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kemampuan. Melalui edukasi yang terarah dan sesuai, seseorang dapat meningkatkan keterampilan seseorang secara langsung [21]. Termasuk pemberian edukasi perawatan payudara dengan menggunakan metode demonstrasi dengan phantom yang dapat meningkatkan kemampuan secara langsung ibu hamil dalam menerapkan praktik perawatan payudara.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rernaningtyas et al., yang menunjukkan bahwa edukasi

mengenai teknik perawatan payudara serta manfaat ASI berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait praktik perawatan payudara. Dalam penelitian tersebut, metode penyuluhan diberikan kepada ibu hamil dengan menggunakan media leaflet [22].

Setelah dilakukan demonstrasi perawatan payudara, ditemukan adanya pergeseran kemampuan responden dari kategori cukup dan kurang menjadi kategori baik. Menurut peneliti, perubahan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, pengalaman sebelumnya, latar belakang pendidikan, serta tingkat fokus ibu saat menerima edukasi, baik secara individu maupun dalam kelompok. Edukasi yang dilakukan secara langsung melalui metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan ibu hamil mengenai perawatan payudara, yang pada akhirnya dapat mendukung keberhasilan proses menyusui.

c) Pengaruh Pelaksanaan Perawatan Payudara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Kemampuan pencegahan puting lecet pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan edukasi sebagian besar berada pada kategori cukup (30,3%) dan kurang (51,5%), sedangkan hanya 18,2% yang berada pada kategori baik. Setelah diberikan edukasi perawatan payudara, seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Hasil uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan bahwa edukasi perawatan payudara melalui metode demonstrasi dengan media phantom berpengaruh signifikan terhadap peningkatan

kemampuan pencegahan puting lecet pada ibu hamil trimester III ($p < 0,05$).

Temuan ini sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Lina Ayu Marcelina dan Nurul Fatimah Aulia penelitian tersebut, yang melibatkan 33 ibu hamil di Kota Bogor, menunjukkan bahwa pemberian edukasi berbasis aplikasi android mengenai perawatan payudara memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui. [23].

Hasil konsisten dengan penelitian yang telah dilakukan oleh M. Ridwan dan Sudarmi di Provinsi Lampung, yang melibatkan 10 ibu hamil trimester III. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 3 responden (30%) memiliki keterampilan dalam kategori baik, serta 7 responden (70%) dalam kategori sangat baik. Penelitian tersebut menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya perawatan payudara selama masa kehamilan untuk mempersiapkan proses menyusui. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan perawatan payudara perlu diberikan secara khusus kepada ibu hamil, terutama dalam rangka mendukung pemberian ASI kolostrum dan ASI eksklusif [24].

Studi lain turut menunjukkan bahwa sebanyak 16 ibu hamil mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya melakukan perawatan payudara selama kehamilan. Hal ini dibuktikan dengan hasil post-test yang menunjukkan bahwa 82% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai perawatan payudara, yang berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui. Dengan demikian, ibu dapat memberikan ASI secara optimal tanpa

mengalami gangguan seperti puting lecet yang dapat menghambat proses menyusui [12]. Peningkatan pengetahuan juga terlihat pada penelitian yang menggunakan media video sebagai sarana edukasi perawatan payudara dan pijat oksitosin. Skor pengetahuan meningkat dari rata-rata 64,88 menjadi 92 setelah edukasi, yang diduga karena keterlibatan indera penglihatan dan aktivitas kognitif, sehingga media video efektif mendukung pemahaman peserta [25].

Penelitian lain dengan metode total populasi pada 15 ibu hamil trimester II dan III menunjukkan peningkatan keterampilan perawatan payudara setelah edukasi menggunakan kombinasi media demonstrasi dan audiovisual. Analisis dengan uji t-test membuktikan bahwa edukasi berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan ibu hamil [20].

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ibu hamil trimester III dalam melakukan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan puting lecet setelah diberikan edukasi melalui metode demonstrasi dengan media *phantom*. Peningkatan ini terjadi karena metode demonstrasi memberikan visualisasi nyata dan kesempatan praktik langsung. Perawatan payudara termasuk dalam terapi nonfarmakologi yang efektif mencegah masalah menyusui, seperti puting lecet.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Luvy Anasari et al., yang menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologi, seperti aromaterapi dan pijat, membantu mengatasi keluhan menyusui [26]. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam

perawatan payudara guna mencegah komplikasi dan mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara umum, kemampuan pencegahan puting lecet pada ibu hamil trimester III sebelum edukasi masih didominasi kategori cukup dan kurang. Setelah diberikan edukasi perawatan payudara dengan metode demonstrasi menggunakan media *phantom*, seluruh responden menunjukkan kemampuan dalam kategori baik, yang menegaskan adanya pengaruh signifikan edukasi terhadap peningkatan kemampuan pencegahan puting lecet. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi yang hanya melibatkan dua desa serta pelaksanaan edukasi yang dilakukan satu kali, sehingga hasil penelitian dipengaruhi oleh lokasi dan waktu pelaksanaannya.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan wilayah yang lebih luas, edukasi berulang, dan pemantauan jangka panjang. Selain itu, pemberian edukasi ke depan diharapkan dapat dilakukan melalui pendekatan klasikal dan dikombinasikan dengan metode lain, seperti simulasi praktik dan media video edukatif, agar materi lebih mudah dipahami, dapat diakses secara mandiri, dan mendukung keberlanjutan praktik perawatan payudara pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Suharto, M. Y. Pratama, N. Olivia, V. Syafrinanda, dan E. R. Simamora, "PELAKSANAAN PENDAMPINGAN DAN TUTORIAL ASI EKSKLUSIF," *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 1, hlm. 31–35, Jan 2024, doi: 10.62335/6mpdec95.
- [2] E. Retnaningtyas *dkk.*, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat Asi," *ADI Pengabdian Kepada*

- Masyarakat*, vol. 3, no. 1, hlm. 38–43, Okt 2022, doi: 10.34306/adimas.v3i1.808.
- [3] Pratiwi Ning Novita dan Apidianti Pratiwi Sari, "Hubungan Antara Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Susu Lecet Pada Ibu Nifas Primipara," *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol. 3, no. 2, 2020.
- [4] A. R. Amaliah, Suarni, dan Sriwulan Ndari, "Effects Of Breastfeeding Techniques On Sore Nipples In Postpartum Mothers At Siti Fatimah Hospital Makassar," *Jurnal Life Birth*, vol. 7, no. 1, hlm. 61–69, Apr 2023, doi: 10.37362/jlb.v7i1.1006.
- [5] *PROFIL KESEHATAN JATIM 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022.
- [6] Wulandari Yuanita, Priyanti Diah, Supatmi Supatmi, dan Aviari Vira Aulia, "Studi Kasus Masalah Keperawatan Menyusui Tidak Efektif pada Ibu Post Partum," *Indonesian Academia Health Sciences Journal*, vol. 2, no. 1, 2021.
- [7] Fatmala Kiki dan Pratiwi Adipati Sari, "Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar," *Communnity Development Journal*, vol. 4, no. 6, hlm. 11425–11428, 2023.
- [8] Wahyuningsih Astri dan Wahyuningsih Endang, "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Yang Benar Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Nifas Di Bpm Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten," *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2020.
- [9] Damayanti Alvina, Frens Tika Veriyani, dan S. Khotimah, "Hubungan paritas dan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan teknik menyusui yang benar di wilayah kerja puskesmas sialang tahun 2022," *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, vol. 3, no. 1, hlm. 7–12, Jun 2023, doi: 10.56667/jikdi.v3i1.793.
- [10] Annur Mutia Cindy dan Iswara Padjar, "10 Provinsi dengan Pemberian ASI Eksklusif Tertinggi Nasional pada 2023, NTB Teratas," Katadata Media Network (databoks). Diakses: 3 September 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/09/inilah-10-provinsi-dengan-pemberian-asi-eksklusif-tertinggi-nasional-pada-2023-ntb-teratas>
- [11] R. H. Nurriszka dan D. M. Wenny, "Pelatihan Perawatan Payudara dengan Media Phantom Sebagai Treatment Keberhasilan ASI Eksklusif," *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 6, no. 1, hlm. 122–127, Feb 2022, doi: 10.31849/dinamisia.v6i1.4293.
- [12] D. Meitia, S. Sekolah, T. Ilmu, K. Bina, H. Palembang, dan S. Selatan, "Edukasi Pentingnya Perawatan Payudara Pada Masa Kehamilan Di Praktik Mandiri Bidan Choirul Mala Palembang," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 1, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/indexHal.75-80>
- [13] J. Kehinde, C. O'Donnell, dan A. Grealish, "The effectiveness of prenatal breastfeeding education on breastfeeding uptake postpartum: A systematic review," *Midwifery*, vol. 118, hlm. 103579, Mar 2023, doi: 10.1016/j.midw.2022.103579.
- [14] N. Azizah, F.D. Astika Emmelia, dan E. Pertiwiwati, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Perawatan Payudara Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Dalam Memberikan ASI (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Cempaka Banjarbaru Kalimantan Selatan)," *Nerspedia*, vol. 2, 2021.
- [15] P. I. Handayani dan Hasriantirnisna, "Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Rsia Sitti Khadijah 1 Makassar," *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kesehatan (JMBK)*, 2025.
- [16] E. S. Ningsih, H. Muthoharoh, dan U. Erindah, "Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara pada Masa Laktasi," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2021, doi: 10.33221/jikes.v20i2.1240.
- [17] C. Anwar, F. Andika, dan E. Rosdiana, "Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Aceh Besar Relationship of Knowledge, Attitudes and Role of Health Workers with Breast Care in Third Trimester Pregnant Women in the Work Area of the Lamteuba Community Health Center, Seulimum Aceh Besar District," 2021.
- [18] A. Rochmawati dan E. Ariani Tampubolon, "Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Klinik Pratama Jannah Tahun 2021," *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 14, no. 1, hlm. 2549–4058, 2023, doi: 10.33859/dksm.v14i1.
- [19] L. Fauzi Baihaqi dan Etlidawati, "Hubungan Pengetahuan Perawat Dengan Pelaksanaan Keselamatan Pasien (Patient Safe-ty) Di Ruang Rawat Inap Rsud Kardinah Tegal," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

- [20] H. Harahap pratiwi, W. Agustina, S. S. Gusayza Prodi, K. dan Profesi Bidan, F. Farmasi dan Kesehatan, dan I. Kesehatan Helvetia Jl Kapten Sumarsono, "PENINGKATAN Keterampilan Perawatan Payudara Melalui Penyuluhan Kombinasi Studi Pada Ibu Hamil," *Jurnal Kebidanan*, vol. 4, no. 1, 2025, doi: 10.58794/jubida.v4i1.1376.
- [21] R. Shafna Wahyuningtyas, S. Kristianti, dan L. Ajeng Wijayanti, "Hubungan Pengetahuan Akseptor Dengan Keikutsertaan Menggunakan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Literature Review," *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- [22] P. A. Patri Sia, R. Edy Pakaya, dan A. keperawatan Justitia Palu, "Implementasi Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mempersiapkan Proses Menyusui Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili Kelurahan Petobo Implementation of Breat Care for Pregnant Women in the III Trimester in Preparing for the Breastfeeding Process Post-Birth in the Working Area of the Bulili Health Center Petobo Village," *Jurnal Kolaboratif SAINS*, vol. 7, 2023, doi: 10.56338/jks.v7i1.4325.
- [23] L. A. Marcelina dan N. F. Auliani, "Peningkatan Pengetahuan Perawatan Payudara Ibu Postpartum melalui Aplikasi Android di Puskesmas Sindang Barang Bogor," *Malahayati Nursing Journal*, vol. 5, no. 3, hlm. 858–867, Mar 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i3.9043.
- [24] M. Ridwan, P. Kebidanan Metro, P. Kemenkes Tanjungkarang Lampung, dan J. Kebidanan, "Edukasi Dan Pelatihan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil," 2024. [Daring]. Tersedia pada: <http://melatijournal.com/index.php/JMAS>
- [25] Y. Suryanti, A. Fadhilah Danaz Nst, dan R. Silvanora, "Edukasi Melalui Video Digital Tentang Simulasi Cara Perawatan Payudara (Breast Care) dan Pijat Oksitosin Untuk Mendukung Keberhasilan Ibu Memberikan ASI," *Journal of Community Enggagement*, Nov 2024.
- [26] L. Anasari, Triatmi Andri Y, Wijayanti Ajeng L, dan F. Isti Kundarti, "Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review (Non-Pharmacological Therapies That Affected Quality Of Sleep Of Pregnant Women Literature Review)," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 10, no. 2, 2022.