

## **PERAWATAN PAYUDARA SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI PRODUKSI DAN PENGELUARAN ASI PADA MASA NIFAS**

### ***BREAST CARE AS AN EFFORT TO OPTIMIZE MILK PRODUCTION AND SECRETION DURING THE POSTPARTUM PERIOD***

**Pertiwi Perwiraningtyas<sup>1\*</sup>, Theresia Yenearis Inya<sup>2</sup>, Vemi Roslince Mesa<sup>3</sup>, Yelnita<sup>4</sup>, Yustin Bili<sup>5</sup>**

1-5 Universitas Tribhuwana Tungadewi

\*Korespondensi Penulis : perwiraningtyas@gmail.com

#### **Abstrak**

Masa nifas merupakan periode penting bagi pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan serta keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Salah satu faktor yang memengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI adalah praktik perawatan payudara yang benar. Perawatan payudara yang tepat dapat membantu melancarkan aliran ASI, mencegah sumbatan pada saluran susu, mengurangi risiko mastitis, serta merangsang refleks oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Namun, sebagian ibu nifas masih memiliki pengetahuan dan keterampilan yang kurang dalam melakukan perawatan payudara dengan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara sebagai upaya mendukung optimalisasi produksi ASI. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17-30 Januari 2025 di Ruang Nifas Rumah Sakit X Kota Blitar dengan melibatkan empat orang ibu nifas (primipara maupun multipara). Pelaksanaan kegiatan terdiri dari empat tahap, yaitu identifikasi masalah, penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik perawatan payudara, dan evaluasi. Media edukasi yang digunakan meliputi leaflet dan alat perawatan payudara seperti handuk, waslap, baby oil, serta baskom berisi air hangat dan dingin. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan, dimana sebelum penyuluhan 75% peserta berada pada kategori cukup, dan setelah penyuluhan 100% peserta berada pada kategori baik. Penyuluhan kesehatan disertai praktik langsung dan pendampingan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu nifas melakukan perawatan payudara serta menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan dalam keberhasilan menyusui.

Kata kunci : Perawatan payudara, Produksi ASI, Ibu Nifas,

#### **Abstract**

*The postpartum period is a crucial phase for maternal recovery and the success of exclusive breastfeeding. One key factor influencing the smooth production and release of breast milk is proper postnatal breast care. Correct breast care practices help facilitate milk flow, prevent blocked ducts, reduce the risk of mastitis, and stimulate the oxytocin reflex that aids milk ejection. However, many postpartum mothers lack adequate knowledge and skills in performing breast care correctly. This community service program aimed to improve postpartum mothers' knowledge and abilities in conducting appropriate breast care to support optimal breast milk production. The activity was implemented on January 17-30, 2025, in the Postpartum Room of Hospital X, Blitar City, involving four postpartum mothers (both primiparous and multiparous). The intervention was conducted in four stages: problem identification, health education, demonstration of breast care techniques, and evaluation. Educational media included leaflets and breast care tools such as towels, washcloths, baby oil, and basins with warm and cold water. Evaluation was carried out through observation and interviews to measure improvements in knowledge and practical skills. The results showed an increase in knowledge and skills: prior to the session, 75% of participants were in the adequate category, and afterward, 100% reached the good category. Health education combined with demonstrations and mentoring proved effective in enhancing mothers' abilities and promoting*

*behavioral change. This activity also raised collective awareness about the importance of family and healthcare worker support in ensuring successful breastfeeding during the postpartum period.*

*Keywords: breast milk, breastfeeding, postpartum, breast care*

## **Pendahuluan**

Masa nifas (puerperium) merupakan periode setelah persalinan yang dimulai sejak lahirnya bayi dan plasenta hingga organ reproduksi kembali ke kondisi seperti sebelum hamil. Umumnya, masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu atau 40 hari. Pada masa ini terjadi berbagai proses fisiologis, seperti penurunan tinggi fundus uteri dan involusi uterus hingga beratnya kembali sekitar 60 gram (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Periode ini sangat penting karena tubuh ibu mengalami pemulihan menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu indikator keberhasilan masa nifas adalah kelancaran produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI), yang menjadi sumber nutrisi utama bagi bayi dan berperan penting dalam menurunkan angka kesakitan serta kematian bayi (Kemenkes RI, 2022). Produksi ASI yang optimal sangat bergantung pada kondisi payudara yang sehat, pola menyusui yang benar, serta stimulasi yang adekuat melalui perawatan payudara secara teratur (Putri dan Rahmawati, 2021).

Perawatan payudara (*postnatal breast care*) merupakan salah satu tindakan penting pada masa nifas untuk memelihara kebersihan payudara. Tujuan perawatan payudara adalah mencegah infeksi payudara seperti mastitis, serta membantu mempertahankan elastisitas kulit payudara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Selain itu, perawatan payudara juga bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, mencegah sumbatan pada saluran susu, merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI, (Putri and Rahayu, 2022). Produksi ASI yang lancar sangat bergantung pada kondisi payudara yang sehat dan stimulasi yang baik melalui perawatan rutin (Putri and Rahmawati, 2021).

Perawatan payudara dilakukan dengan teknik pijatan lembut pada payudara, pembersihan area puting, serta penggunaan kompres hangat dan dingin secara bergantian untuk melancarkan sirkulasi darah. Perawatan ini sebaiknya dilakukan sedini mungkin, yaitu 1–2 hari setelah persalinan dan dapat dilakukan dua kali sehari untuk mendapatkan hasil

optimal (Wulandari et al., 2021). Waktu ideal pelaksanaan adalah sebelum menyusui (berfungsi untuk melancarkan aliran ASI) dan setelah menyusui (berfungsi untuk membersihkan sisa ASI dan mencegah sumbatan). Perawatan payudara dapat dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) secara rutin (Nurjanah et al., 2020). Durasi ideal perawatan payudara adalah sekitar 10–15 menit setiap kali perawatan, disesuaikan dengan kenyamanan ibu (Sari dan Widyaningrum, 2021). Pelaksanaan perawatan payudara lebih efektif jika dilakukan dengan pendampingan oleh tenaga kesehatan pada hari pertama nifas untuk memastikan teknik yang benar dan menghindari ketidaknyamanan (Fitriana et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang mendapatkan edukasi dan praktik langsung perawatan payudara memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan tersebut (Fitriana et al., 2023). Oleh karena itu, perawatan payudara selama masa nifas menjadi langkah penting dalam mendukung keberhasilan menyusui. Kegiatan ini tidak hanya menjaga kebersihan payudara, tetapi juga membantu mencegah masalah seperti bendungan ASI, mastitis, atau puting lecet yang dapat mengganggu proses menyusui (Sari et al., 2023).

Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya, masalah menyusui ditunjukkan oleh beberapa masalah berikut. Sekitar 37,12% ibu nifas di Indonesia mengalami bendungan ASI (Darsini Suwarno et al., 2024). Puting lecet (*cracked nipples*) dilaporkan oleh sekitar 32% ibu dalam bulan pertama setelah melahirkan (Santos et al., 2016). Insiden mastitis pada ibu menyusui di bulan pertama pasca persalinan berada di kisaran 8% secara global dalam satu studi kohort (Khanal et al., 2015). Dalam studi "*Management of Breast and Nipple Problems in Breastfeeding Mothers: Systematic Review*" ditemukan bahwa masalah payudara dan puting (yang mencakup bendungan, nyeri payudara, saluran ASI tersumbat, mastitis, dan puting lecet) memiliki prevalensi tinggi: bendungan payudara terjadi pada sekitar 65% ibu

menyusui, nyeri payudara 52,5%, saluran ASI tersumbat 45,9%, mastitis sekitar 10,5%, dan puting lecet 9,7% (Safitriana et al., 2023).

Berdasarkan hasil pengamatan di Ruang Nifas RS X Kota Blitar, seluruh ibu nifas yang menjadi subyek pengabdian belum mengenal mengenai perawatan payudara pada ibu nifas. Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak pada tidak lancarnya produksi ASI serta menimbulkan ketidaknyamanan dan masalah kesehatan payudara. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan payudara sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan menyusui, menjaga kesehatan payudara, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Nifas Rumah Sakit X Kota Blitar. Rumah Sakit X merupakan salah satu rumah sakit rujukan di wilayah Kota Blitar yang memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak, termasuk pelayanan kebidanan dan perawatan pasca persalinan. Ruang nifas di rumah sakit ini berfungsi sebagai tempat perawatan ibu setelah melahirkan, baik secara normal maupun melalui operasi *caesar*.

Ruang nifas memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung proses pemulihan ibu dan bayi, meliputi ruang rawat inap yang nyaman, tenaga kesehatan profesional seperti bidan dan perawat, serta sarana pendukung edukasi kesehatan bagi ibu nifas. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, ruang nifas menjadi mitra yang strategis karena memiliki akses langsung terhadap sasaran kegiatan, yaitu ibu nifas yang memerlukan edukasi dan pendampingan terkait perawatan payudara untuk mendukung kelancaran produksi ASI. Pihak rumah sakit, khususnya tenaga bidan dan perawat di ruang nifas, turut berperan aktif dalam mendukung kegiatan ini melalui koordinasi, penyediaan tempat, serta keterlibatan dalam proses edukasi dan evaluasi. Dengan adanya kerja sama ini, diharapkan tercipta peningkatan kualitas pelayanan keperawatan maternitas dan peningkatan kesadaran ibu nifas akan pentingnya perawatan payudara pasca persalinan.

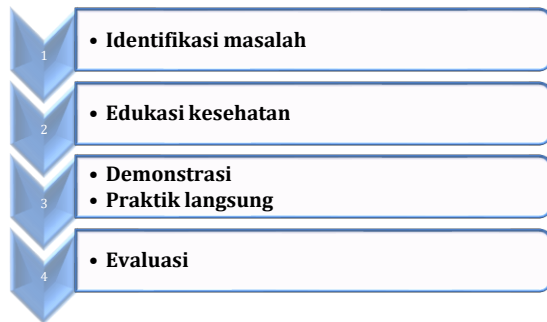
## Metode

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17-30 Januari 2025 di Ruang Nifas Rumah Sakit X Kota Blitar dengan melibatkan empat orang

ibu nifas (primipara maupun multipara). Pelaksanaan kegiatan terdiri dari empat tahap, yaitu identifikasi masalah, penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik perawatan payudara, dan evaluasi. Media edukasi yang digunakan meliputi leaflet dan alat perawatan payudara seperti handuk, waslap, baby oil, serta baskom berisi air hangat dan dingin. Kegiatan berlangsung selama dua minggu dengan melibatkan tim dosen keperawatan maternitas, mahasiswa profesi Ners, serta tenaga kesehatan ruangan.

Setelah mengidentifikasi masalah kesehatan di ruang nifas, pelaksana pengabdian berkoordinasi dengan pihak RS X Kota Blitar. Setelah dilakukan identifikasi awal, penyuluh memberikan penyuluhan kesehatan kepada subyek pengabdian dengan topik Perawatan Payudara Pada Ibu Masa Nifas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi masalah, edukasi kesehatan, demonstrasi teknik perawatan payudara, dan evaluasi.

1. Tahap identifikasi masalah dilakukan dengan wawancara dan observasi terhadap ibu nifas mengenai pengetahuan dan praktik perawatan payudara. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum mengetahui langkah-langkah perawatan payudara yang benar dan masih menganggap tindakan tersebut tidak terlalu penting selama masa nifas.
2. Tahap edukasi kesehatan dilakukan melalui penyuluhan dengan media *leaflet*. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan tujuan perawatan payudara, dampak tidak melakukan perawatan payudara, langkah-langkah dan teknik perawatan payudara.
3. Tahap demonstrasi dan praktik langsung dilakukan dengan melibatkan seluruh subyek pengabdian. Tim pengabdian memberikan contoh cara melakukan perawatan payudara, diikuti oleh subyek pengabdian dengan bimbingan tenaga kesehatan.
4. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan keterampilan dalam perawatan payudara. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar subyek pengabdian dapat tetap melanjutkan perawatan payudara di rumah sesuai dengan yang sudah diajarkan.

**Gambar 1. Diagram Tahapan Pelaksanaan Pengabdian****Hasil****Tabel 1. Pengetahuan dan Keterampilan Perawatan Payudara Sebelum Penyuluhan**

Indikator Penilaian		n	%
Pengetahuan	Cukup	3	75
	Kurang	1	25
Keterampilan	Cukup	3	75
	Kurang	1	25

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 3 (75%) subyek pengabdian memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam perawatan payudara.

**Tabel 2. Pengetahuan dan Keterampilan Perawatan Payudara Setelah Penyuluhan**

Indikator Penilaian		n	%
Pengetahuan	Baik	4	100
	Baik	4	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh (100%) subyek pengabdian memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam perawatan payudara.

Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pada pemahaman ibu mengenai manfaat perawatan payudara. Hal tersebut ditunjukkan bahwa sebelum penyuluhan 3 (75%) peserta berada pada kategori cukup, dan setelah penyuluhan 4 (100%) peserta berada pada kategori baik. Seluruh subyek pengabdian mampu menjelaskan kembali langkah-langkah perawatan dengan benar dan melakukan praktik secara mandiri tanpa kesalahan berarti.

Kegiatan pengabdian ini menghasilkan beberapa perubahan positif, baik pada tingkat individu maupun lingkungan sosial.

- Peningkatan kesadaran kesehatan: Ibu nifas mulai memahami pentingnya perawatan payudara dalam mendukung kelancaran ASI, menjaga kebersihan diri, serta mencegah komplikasi.
- Perubahan perilaku: Sebagian besar ibu melakukan perawatan payudara secara teratur selama masa rawat inap dan melanjutkannya di rumah, menunjukkan terbentuknya perilaku baru yang positif.
- Meningkatnya dukungan keluarga: Melalui kegiatan pengabdian, suami dan anggota keluarga lainnya menjadi lebih aktif dalam mendukung ibu selama masa menyusui.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas, tetapi juga menciptakan kesadaran kolektif tentang pentingnya perawatan payudara dan dukungan laktasi sebagai bagian dari kesehatan ibu dan anak. Dampak sosial yang dihasilkan diharapkan berlanjut dalam bentuk praktik perawatan payudara yang berkelanjutan serta peningkatan angka keberhasilan menyusui di masyarakat.

**Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian****Pembahasan**

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan, dimana sebelum penyuluhan 75% peserta berada pada kategori cukup, dan setelah penyuluhan 100% peserta berada pada kategori baik. Perawatan payudara pada masa nifas merupakan tindakan penting dalam upaya mempertahankan kesehatan ibu serta mendukung kelancaran proses menyusui. ASI

merupakan sumber gizi utama bagi bayi yang tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga meningkatkan imunitas dan mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi (WHO, 2021). Oleh karena itu, upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI, salah satunya melalui perawatan payudara, memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan ibu dan bayi.

Hasil pengamatan di Ruang Nifas RS X di Kota Blitar menunjukkan bahwa sebagian ibu nifas belum memahami teknik dan manfaat perawatan payudara secara benar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas memiliki hubungan yang signifikan dengan kelancaran produksi ASI. Ibu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih konsisten dalam melakukan perawatan payudara, yang berdampak positif terhadap peningkatan produksi ASI (Sari et al., 2023).

Perawatan payudara yang dilakukan secara teratur membantu memperlancar sirkulasi darah, merangsang kelenjar susu, dan mencegah terjadinya bendungan ASI. Tindakan ini juga berperan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan kulit payudara serta mencegah infeksi seperti mastitis (Putri and Rahayu, 2022). Selain itu, perawatan payudara memberikan efek relaksasi dan kenyamanan bagi ibu, yang pada gilirannya dapat memengaruhi refleks oksitosin yang berperan penting dalam pengeluaran ASI (Wulandari et al., 2021).

Namun, beberapa faktor dapat memengaruhi praktik perawatan payudara pada ibu nifas, antara lain tingkat pendidikan, pengalaman melahirkan, dukungan tenaga kesehatan, dan ketersediaan informasi (Rini and Hidayati, 2022). Ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara) sering kali mengalami kebingungan dan ketakutan dalam melakukan perawatan payudara, sedangkan ibu multipara cenderung lebih percaya diri karena memiliki pengalaman sebelumnya. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat maternitas, sangat penting dalam memberikan edukasi dan bimbingan secara berkelanjutan.

Selain itu, budaya dan kepercayaan lokal juga dapat memengaruhi perilaku ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara. Beberapa masyarakat masih mempercayai pantangan tertentu yang justru dapat menghambat praktik perawatan payudara yang

benar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Untuk mengatasi hal tersebut, edukasi kesehatan perlu disesuaikan dengan konteks budaya lokal agar pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipraktikkan dengan baik.

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian di Ruang Nifas RS X, ditemukan beberapa faktor pendukung yang memperkuat efektivitas perawatan payudara, meliputi: dukungan tenaga kesehatan untuk mempraktikkan secara langsung, adanya media edukasi seperti leaflet sederhana dan alat praktik, keterlibatan keluarga untuk membantu ibu, serta motivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif). Intervensi yang mengombinasikan antara penyuluhan, praktik langsung serta pendampingan, menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam praktik perawatan payudara dalam meningkatkan keberhasilan menyusui (Patnode et al., 2025).

Beberapa faktor dapat menjadi penghambat dalam pelaksanaan perawatan payudara meliputi: pengetahuan yang kurang (misalnya teknik pijat yang terlalu keras), nyeri pada puting atau lecet yang membuat ibu enggan menyusui, stigma budaya yang tidak tepat, keterbatasan waktu karena kelelahan postpartum, dan akses terbatas ke pendampingan profesional. Praktik yang tidak tepat dapat menyebabkan komplikasi seperti sumbatan saluran ASI atau bahkan mastitis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat atau kompres dapat mengurangi gejala engorgement dan meningkatkan keluaran ASI bila dilakukan benar; namun teknik yang berlebihan dapat menimbulkan trauma jaringan dan komplikasi (Douglas, 2023).

Sehingga diperlukan standarisasi pada sesi penyuluhan singkat (10–15 menit) serta praktik perawatan payudara di ruang nifas. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa dengan metode praktik langsung dapat meningkatkan self-efficacy ibu (Çetindemir and Cangöl, 2024). Selain itu, diperlukan leaflet bergambar disertai video singkat untuk mempermudah keluarga dan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara di rumah, sehingga dukungan keluarga terbangun. Serta diperlukan evaluasi berulang pada 24–72 jam setelah diberikan penyuluhan dan praktik perawatan payudara oleh tenaga kesehatan untuk koreksi teknik pijat/pelekatan. Menurut hasil penelitian pendukung, bahwa dukungan

berulang meningkatkan keberlanjutan menyusui (Patnode et al., 2025). Kemudian diperlukan pelatihan tenaga kesehatan mengenai teknik perawatan payudara yang aman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat yang benar dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi engorgement (Dag and Yayan, 2022)

Perawatan payudara diawali dengan cuci tangan dengan sabun & air mengalir. Ibu dalam posisi duduk sedikit menyandar. Payudara di kompres dengan air hangat selama 2-3 menit agar jaringan mengalami dilatasi dan menstimulus aliran ASI. Kemudian pangkal sampai puting dibersihkan secara lembut dengan waslap bersih. Melakukan pijat sirkular lembut dari pangkal payudara menuju puting menggunakan ujung 3 jari (gerakan searah jarum jam & ditekan ringan). Setiap payudara dilakukan pemijatan 2–3 menit. Teknik sirkular/oscillating terbukti aman bila dilakukan ringan (Dag and Yayan, 2022). Setelah itu dilakukan teknik “hand expression” ringan (memegang areola dengan jari telunjuk dan ibu jari lalu menekan lembut ke arah dada, bukan hanya menarik puting) untuk membantu membuka saluran yang tersumbat. Diakhiri dengan kompres dingin (1 menit) setelah pijat untuk mengurangi pembengkakan dan rasa tidak nyaman.

Melakukan inspeksi pada puting/areola bila ada lecet/keretakan, berikan perawatan topikal dan anjurkan pelekatan yang benar saat menyusui. Perawatan payudara dilakukan 2 kali sehari (pagi & sore) secara rutin. Dilakukan sebelum menyusui bila payudara terasa penuh untuk membantu let-down refleks, atau setelah menyusui bila perlu membersihkan dan mencegah sumbatan. Durasi tiap sesi 10–15 menit; pijat payudara sendiri 2–5 menit per payudara tergantung kebutuhan. Hasil penelitian lain menunjukkan, bahwa pijat/kompres payudara dapat meningkatkan keluaran ASI bila diajarkan dan dilakukan benar (Mollaahmetoglu Ş. Ertugral and Guvenc G., 2025)

Perawatan payudara bekerja melalui dua mekanisme fisiologis utama: pertama mekanisme fisik (membuka/meningkatkan aliran susu di saluran alveolus dan ductus dengan mengurangi stasis/menguraikan kongesti) serta kedua yaitu mekanisme hormonal/neurovegetatif dimana stimulasi puting dan areola merangsang aferen sensorik yang memicu pelepasan oksitosin (let-down

reflex) dan prolaktin (sintesis susu). Dengan kata lain, pijat/kompres dapat meningkatkan pengosongan payudara dan merangsang refleks hormonal yang mengoptimalkan produksi serta pengeluaran ASI. Namun, pijat yang terlalu kuat atau teknik yang salah dapat merusak jaringan/epitel dan malah memicu inflamasi atau abses. Oleh sebab itu, diperlukan teknik lembut dan pengawasan dari tenaga kesehatan (Douglas, 2023).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik langsung (teach-back, demonstrasi, latihan) dan penggunaan media seperti leaflet/alat praktik meningkatkan pengetahuan, self-efficacy ibu, dan hasil menyusui (frekuensi menyusui, produksi/kuantitas ASI, penurunan kejadian engorgement). Selain itu dukungan pendampingan laktasi secara berkelanjutan dapat meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, kombinasi penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan/ evaluasi merupakan pendekatan yang direkomendasikan (Douglas, 2023).

Secara keseluruhan, pengetahuan dan praktik perawatan payudara pada ibu nifas berperan penting dalam menunjang keberhasilan menyusui eksklusif. Intervensi berbasis edukasi, konseling, dan dukungan keluarga terbukti meningkatkan kemampuan ibu dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri (Sari et al., 2023). Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan terus meningkatkan upaya promosi kesehatan, pendampingan, serta memberikan informasi yang mudah dipahami agar setiap ibu nifas mampu menjalani masa pemulihan dengan optimal.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam melakukan perawatan payudara untuk mendukung kelancaran produksi ASI. Hal tersebut ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan, dimana sebelum penyuluhan 3 (75%) peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan pada kategori cukup, dan setelah penyuluhan 4 (100%) peserta berada pada kategori baik. Melalui serangkaian kegiatan edukasi dan demonstrasi para ibu nifas memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya perawatan payudara

pada masa nifas sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan ibu dan mendukung keberhasilan menyusui.

Secara umum, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis praktik mampu meningkatkan motivasi ibu dalam menerapkan perawatan payudara secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik perawatan payudara dengan benar. Selain itu, dukungan tenaga kesehatan dan keluarga turut memperkuat keberlanjutan perilaku positif tersebut.

Kesadaran baru tentang pentingnya dukungan laktasi juga tumbuh di kalangan keluarga pasien, yang diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuannya yaitu menciptakan transformasi perilaku dan kesadaran baru menuju kesehatan ibu dan anak yang lebih optimal melalui peningkatan praktik perawatan payudara pasca persalinan.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewei dan RS X di Kota Blitar yang telah mendukung kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

### Daftar Pustaka

- Çetindemir, E.O., Cangöl, E., 2024. The effect of breastfeeding education given through the teach-back method on mothers' breastfeeding self-efficacy and breastfeeding success: a randomized controlled study. *BMC Pregnancy Childbirth* 24, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06601-0>
- Dag, Y.S., Yayan, E.H., 2022. The Effect of Circular and Oscillating Breast Massage on the Amount of Breast Milk Produced: An Innovative Method. *Breastfeed Med.* 17.
- Darsini Suwarno, Vivi Silawati, Retno Widowati, 2024. Effectiveness of Aloe Vera and Cabbage Leaf Compress on Breast Swelling Pain in Post-Partners in Bogor Barat District, Bogor City. *Int. Heal. Sci. J.* 2, 41–53. <https://doi.org/10.61777/ihsj.v2i1.66>
- Douglas, P., 2023. Author response to comment on: Re-thinking benign inflammation of the lactating breast: Classification, prevention, and management. *Women's Heal.* 19, 0–2. <https://doi.org/10.1177/17455057231166452>
- Fitriana, L., Wulandari, D., Suryani, E., 2023. Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Keterampilan Ibu Nifas dalam Melakukan Perawatan Payudara di Wilayah Puskesmas Sukoharjo. *J. Kebidanan dan Keperawatan* 19, 87–94.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas dan Menyusui. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. Kemenkes RI.
- Khanal, V., Scott, J.A., Lee, A.H., Binns, C.W.B., 2015. Incidence of Mastitis in the Neonatal Period in a Traditional Breastfeeding Society: Results of a Cohort Study. *Breastfeed Med.* 10, 481.
- Mollaahmetoglu Ş.Ertugral, Guvenç G., 2025. The Effect of Breast Massage and Warm Compress Application on Milk Production and Anxiety in Mothers with Premature Newborn: A Randomized Controlled Trial. *Breastfeed Med.* 20, 416–423.
- Nurjanah, S., Lestari, A., Dewi, R., 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Praktik Perawatan Payudara pada Ibu Nifas di RSUD Dr. Soebandi Jember. *J. Ilmu Kesehat. Masy.* 11, 55–62.
- Patnode, C., Senger, C., Coppola, E., Iacocca, M., 2025. Interventions to Support Breastfeeding: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA* 333, 1527–1537.
- Putri, A.D., Rahmawati, S., 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara. *J. Bidan Cerdas* 3, 12–20.
- Putri, A.R., Rahayu, S., 2022. Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 13, 45–52.

- Rini, S.P., Hidayati, N., 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan perawatan payudara pada ibu nifas. *J. Kebidanan Nusantara*. 11, 88–96.
- Safitriana, Budiati, T., Nur Rachmawati, I., 2023. Management of Breast and Nipple Problems in Breastfeeding: Systematic Review. *Public Heal. J.* 18, 47–61.
- Santos, K., Santana, G., Vieira, T., Santos, C., Giugliani, E., Vieira, G.O., 2016. Prevalence and factors associated with cracked nipples in the first month postpartum. *BMC Pregnancy Childbirth* 16.
- Sari, D.N., Lestari, R., Anggraini, E., 2023. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. *J. Kebidanan Indones.* 14, 78–86.
- Sari, M., Widyaningrum, R., 2021. Penerapan Teknik Breast Care terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Sleman. *J. Keperawatan dan Kebidanan* 9, 101–108.
- WHO, 2021. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals.
- Wulandari, H., Setiawati, D., Rahmawati, I., 2021. Efektivitas perawatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. *J. Kesehat. Masy. dan Kebidanan* 5, 23–30.