

Hubungan antara Pemahaman Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI

Fatmawaty Amir Tangke¹, Riska Mila Valentina²

Korespondensi

Email : fatmawatya.tangke@akbidmurungraya.ac.id

Akademi Kebidanan Murung Raya, Kalimantan Tengah^{1,2}

ABSTRAK

Perawatan payudara pada masa nifas memiliki peran penting dalam mempersiapkan kondisi payudara agar siap untuk proses menyusui. Tindakan perawatan ini mencakup menjaga kebersihan payudara, baik sebelum maupun sesudah menyusui, serta merawat puting susu agar terhindar dari luka atau lecet saat proses menyusui berlangsung. Memberikan ASI saja kepada bayi sejak lahir hingga usia tertentu merupakan upaya penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Penelitian ini dilakukan di PMB Puruk Cahu dengan jumlah responden 40 orang dengan menggunakan metode kuantitatif desain analitik dengan pendekatan *cross-sectiol* hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas dengan pemahaman baik tentang perawatan payudara sebagian besar memiliki kelancaran ASI dengan Hasil uji statistik Chi-Square ($p = 0,002 < 0,05$).

Kata Kunci : Pemahaman Ibu nifas, Perawatan payudara kelancaran ASI

ABSTRACT

Breast care during the postpartum period plays an important role in preparing the breasts for breastfeeding. This care includes maintaining breast hygiene, both before and after breastfeeding, as well as caring for the nipples to prevent injury or chafing during breastfeeding. Exclusively breastfeeding a baby from birth to a certain age is an important effort to support optimal growth and development. This study was conducted at PMB Puruk Cahu with 40 respondents using a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The results of the study show that postpartum mothers with a good understanding of breast care mostly have smooth milk production, with a Chi-Square statistical test result of $p = 0.002 < 0.05$.

Keywords: Postpartum mothers' understanding, Breast care, Smooth breastfeed

PENDAHULUAN

Perawatan payudara pada masa nifas memiliki peran penting dalam mempersiapkan kondisi payudara agar siap untuk proses menyusui. Tindakan perawatan ini mencakup menjaga kebersihan payudara, baik sebelum maupun sesudah menyusui, serta merawat puting susu agar terhindar dari luka atau lecet saat proses menyusui berlangsung. Memberikan ASI saja kepada bayi sejak lahir hingga usia tertentu merupakan upaya penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (S. K. Ramadhani et al., 2026).

WHO dan UNICEF menegaskan bahwa pemberian ASI secara eksklusif sangat dianjurkan bagi setiap ibu. ASI eksklusif tidak hanya berperan dalam melindungi bayi dari berbagai infeksi dan penyakit seperti diare, tetapi juga membantu keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas dalam mengurangi pengeluaran. Menurut (Lorensa et al., 2025). Masa nifas merupakan periode yang dimulai beberapa jam setelah proses persalinan dan berlangsung selama kurang lebih enam hingga delapan minggu. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, organ-organ reproduksi berangsur-angsur kembali ke kondisi semula sebelum kehamilan, sedangkan secara psikologis, ibu beradaptasi dengan peran barunya dalam keluarga serta proses menyusui (Bemj et al., 2026).

Laktasi sendiri diartikan sebagai seluruh rangkaian proses menyusui, yang meliputi pembentukan atau produksi air susu ibu (ASI) hingga proses bayi mengisap dan menelan ASI tersebut. Proses laktasi merupakan bagian penting dari siklus reproduksi manusia yang berfungsi mempertahankan dan melanjutkan kehidupan bayi melalui pemberian nutrisi alami. Tujuan utama masa laktasi adalah untuk mendukung keberhasilan pemberian

ASI eksklusif hingga bayi mencapai usia dua tahun, dengan menerapkan teknik menyusui yang tepat dan benar (Deniati et al., 2026). Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki kemungkinan hidup lebih besar selama enam bulan pertama kehidupan serta risiko kematian yang lebih rendah apabila proses menyusui dimulai sejak hari pertama kelahiran. Selain itu, anak yang menerima ASI eksklusif menunjukkan tingkat kecerdasan (IQ) yang lebih tinggi, yakni sekitar 12,9 poin dibandingkan dengan anak yang tidak mendapatkannya. Apabila ibu menyusui mengalami stres atau ketidaknyamanan emosional, maka refleks *let down*—yaitu refleks pengeluaran ASI—akan terhambat, sehingga produksi ASI pun menurun. Ketidaklancaran dalam proses menyusui juga dapat disebabkan oleh kegagalan laktasi, yang umumnya dipengaruhi oleh kurangnya asupan makanan bergizi dan cairan yang cukup bagi ibu. (S. N. Ramadhani et al., 2025).

Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan angka pemberian ASI dari 29,5% pada tahun 2016 menjadi 35,7% pada tahun 2017. Meskipun terjadi peningkatan, angka tersebut masih tergolong rendah, mengingat ASI merupakan faktor utama yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak.

Kondisi ini sejalan dengan pernyataan WHO yang dikutip oleh Puput (2019), yang menjelaskan bahwa target minimal cakupan pemberian ASI di Indonesia adalah sebesar 50%. Dengan demikian, capaian 35,7% pada tahun 2017 masih berada jauh di bawah angka target yang diharapkan mencatat bahwa ketidaklancaran pemberian ASI di dunia mencapai sekitar 36%. Di Indonesia sendiri, jumlah bayi yang mendapatkan ASI tercatat sebesar 29,5%, dengan variasi antarwilayah seperti di Jawa Barat sebesar 42,7% dan di Kabupaten Bekasi mencapai 71,53% (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Budaya menyusui sebenarnya memiliki peran penting bagi ibu-ibu di Indonesia yang memiliki bayi. Namun, pelaksanaan praktik pemberian ASI eksklusif belum sepenuhnya mencapai target nasional. Tingkat ketidaklancaran ASI di Indonesia bahkan tergolong tinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Berdasarkan *Human Development Report* (2016), angka ketidaklancaran ASI di Indonesia mencapai 31 per 1.000 kelahiran hidup. Nilai ini lebih tinggi 2,4 kali dibandingkan Thailand, 1,2 kali lebih tinggi dari Filipina, dan 5,2 kali lebih besar dibandingkan Malaysia (Goeteng & Purbalingga, 2026).

Di Indonesia terdapat 31,36% dari 37,94% anak sakit dikarenakan tidak menerima ASI. Pemberian ASI sangat berpengaruh pada kesehatan yang akan datang, dampak dari anak ketika tidak diberikan ASI eksklusif yaitu dapat mengalami stunting, obesitas dan penyakit kronis lainnya. Kementerian Kesehatan RI, 2017). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2017)

Hasil *Riset Kesehatan Dasar* (Risksesdas, 2016) juga menunjukkan bahwa tingkat ketidaklancaran ASI di Indonesia mencapai 54,3%. Berbagai hambatan dalam pemberian ASI tersebut umumnya disebabkan oleh faktor-faktor seperti tidak keluarnya ASI atau jumlah ASI yang diproduksi dalam jumlah yang sangat sedikit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja PMB Puruk Cahu yang melayani pemeriksaan salah satu pemeriksaan ibu hamil, persalinan serta pelayanan nifas. Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 orang ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden ditinjau dari usia, pendidikan terakhir dan pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase%
<20 Tahun	4	10,2
20-30 Tahun	25	62,5
> 30 Tahun	11	27,5
Total	40	100,0

Sebagian besar responden berusia 20–30 tahun (62,5%), yang termasuk dalam usia reproduksi

Berdasarkan data global yang dilaporkan oleh *United Nations Children's Fund* (UNICEF), diketahui bahwa jumlah ibu yang mengalami permasalahan dalam proses menyusui mencapai sekitar 17.230.142 jiwa. Permasalahan tersebut meliputi puting susu yang lecet sebesar 56,4%, bendungan ASI sebanyak 36,12%, serta kejadian mastitis sebesar 7,5% (Putri et al., 2025).

Kegagalan dalam proses menyusui umumnya disebabkan oleh munculnya berbagai gangguan, baik yang dialami oleh ibu maupun oleh bayi. Salah satu penyebab utama dari permasalahan tersebut adalah kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai cara perawatan payudara yang benar. Ketidaktahuan ini dapat memicu terjadinya berbagai masalah seperti pembengkakan payudara, mastitis, hingga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di PMB Puruk Cahu dengan jumlah responden 40 orang dengan menggunakan metode kuantitatif desain analitik dengan pendekatan *cross-section*. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui adanya hubungan antara pemahaman ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI) pada waktu yang bersamaan, tanpa adanya tindak lanjut dalam jangka waktu tertentu.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Percentase%
SD	4	10,0
SMP	6	15,0
SMA	22	55,0
Perguruan Tinggi	8	20,0
Total	40	100,0

Mayoritas responden memiliki pendidikan SMA (55,0%), yang menunjukkan tingkat pendidikan menengah ke atas cukup dominan.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Percentase (%)
IRT	27	67,5
Wiraswasta	8	20,0
Pegawai	5	12,5
Total	40	100,0

Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (67,5%), sehingga memiliki waktu cukup untuk melakukan perawatan payudara dan menyusui.

Tabel 4. Tingkat Pemahaman Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara

Kategori Pemahaman	Frekuensi	Percentase (%)
Baik	24	60,0
Cukup	10	25,0
Kurang	6	15,0
Total	40	100,0

Sebagian besar ibu nifas memiliki pemahaman yang baik tentang perawatan payudara (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai pentingnya kebersihan payudara dan pencegahan lecet saat menyusui sudah cukup tinggi.

Tabel 5. Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas

Kategori Kelancaran ASI	Frekuensi	Percentase (%)
Lancar	28	70,0
Tidak Lancar	12	30,0
Total	40	100,0

Dari tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki ASI yang lancar (70,0%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, serta teknik perawatan payudara yang dilakukan secara rutin.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas dengan pemahaman baik tentang perawatan payudara sebagian besar memiliki kelancaran ASI. Hal ini dapat dijelaskan karena pengetahuan yang baik mendorong ibu untuk melakukan tindakan

perawatan payudara secara benar, seperti membersihkan payudara sebelum menyusui, memijat payudara untuk memperlancar aliran ASI, serta menjaga agar puting tidak lecet.

Menurut pendapat Darmawati et al. (2023), perawatan payudara yang

dilakukan secara teratur dapat memperlancar pengeluaran ASI dengan cara merangsang hormon oksitosin dan prolaktin. Sebaliknya, ibu yang kurang memahami cara perawatan payudara cenderung mengalami hambatan produksi ASI, misalnya karena bendungan, puting lecet, atau posisi menyusui yang tidak tepat.

Tenaga kesehatan berperan vital sebagai pendidik dalam memberikan asuhan kepada ibu yang baru melahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 40 ibu nifas di wilayah kerja PMB Puruk Cahu, sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik tentang perawatan payudara (60%) dan mengalami kelancaran ASI (70%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemahaman ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kelancaran ASI ($p = 0,002 < 0,05$), yang menegaskan bahwa semakin baik pemahaman ibu, semakin besar peluang ASI keluar dengan lancar. penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris berbasis layanan kebidanan mandiri (PMB) di wilayah Puruk Cahu, yang masih terbatas diteliti, sehingga hasil penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual dalam pengembangan edukasi perawatan payudara sebagai strategi promotif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui pada ibu nifas di tingkat pelayanan kesehatan primer.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan, terus memberikan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan kepada ibu hamil dan ibu nifas mengenai pentingnya perawatan payudara serta teknik menyusui yang benar agar produksi ASI lebih optimal.

Mereka menggunakan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran tentang perawatan payudara, yang penting untuk keberhasilan produksi susu ibu (Masrinih, 2020).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi dan penyuluhan bagi ibu nifas agar memahami manfaat serta langkah-langkah perawatan payudara yang benar sejak masa nifas, sehingga dapat meningkatkan keberhasilan menyusui secara eksklusif.

2. Bagi Ibu Nifas

Ibu nifas diharapkan menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan rutin melakukan perawatan payudara sejak masa kehamilan hingga masa menyusui, menjaga pola makan seimbang, serta menjaga ketenangan psikologis agar produksi ASI tetap lancar.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar dan referensi dalam proses pembelajaran mahasiswa kebidanan, terutama pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Ibu Nifas, sehingga calon bidan dapat lebih memahami pentingnya edukasi perawatan payudara.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan cakupan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan suami, asupan gizi, dan kondisi psikologis, untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Bemj, B. E. J., Tpmb, D., & Sahabat, B. (2026). *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. 9, 198–203.
Deniati, K., Intarti, W. D., Warti, L., Simanjuntak, F. M., Khayla, P., Abdulah, R. D., Studi, P.,

- Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Indonesia, M., Studi, P., Kebidanan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Indonesia, M., Studi, P., Farmasi, S., Tinggi, S., ... Indonesia, M. (2026). *PROGRAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK OPTIMALISASI PEMBERIAN*. 7(1), 285–291.
- Goeteng, R. R., & Purbalingga, T. (2026). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea (SC) Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif Menggunakan Edukasi Menyusui Dan Pijat Oksitosin Di Ruang Bougenville*. 8, 2063–2068.
- Lorensa, E., Friscila, I., Iswandari, N. D., & Mulia, U. S. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keberhasilan ASI Ekslusif Di Wilayah Puskesmas Pekauman Banjarmasin*. 8, 1722–1727.
- Putri, T. H., Utami, R., Sulistyawati, T. R., Studi, P., & Universitas, K. (2025). *ZONA KEBIDANAN: PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BATAM ZONA KEBIDANAN: PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BATAM*. 15(2), 11–21.
- Ramadhani, S. K., Rohmah, F., & Fitriahadi, E. (2026). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang ASI Eksklusif Dengan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Sleman Yogyakarta*. 8, 1407–1421.
- Ramadhani, S. N., Ningrum, E. W., & Kurniawan, W. E. (2025). *Edukasi Manajemen Laktasi Dan Pelatihan Mandiri Pijat Endorphin Sebagai Strategi Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ny . R Dengan Post Partum Sectio Caessarea Di Rumah Sakit Umum Daerah dr . R . Goeteng*. 8, 982–987.