

**EDUKASI CARA PERAWATAN PAYUDARA DAN MENYUSUI YANG BENAR
PADA IBU MENYUSUI**

***EDUCATION ON THE PROPER WAY TO CARE FOR BREAST AND BREASTFEED
FOR BREASTFEEDING MOTHERS***

Nurul Wahidah¹, Julianurraissa Salsabila², Usu Sulastri³, Ai Sobariah⁴, Enjelita Mertha Berlincha⁵

^{1,2,3,4,5}Akademi Kebidanan Bakti Indonesia, Bogor

*Email korespondensi: wahidahnurul246@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar merupakan aspek penting dalam keberhasilan pemberian ASI, namun masih banyak ibu menyusui yang mengalami kendala akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara perawatan payudara dan menyusui yang benar. **Metode:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan kepada ibu menyusui mengenai cara perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi, disertai media leaflet dan alat peraga. Populasi adalah ibu menyusui di Desa Benteng, Ciampea. **Hasil:** pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang cara perawatan payudara dan menyusui yang benar adalah memiliki pengetahuan yang cukup (73,91%) dan meningkat menjadi berpengetahuan baik (82,61%). **Kesimpulan:** edukasi cara perawatan payudara dan menyusui yang benar berpengaruh terhadap pengetahuan ibu menyusui.

Kata Kunci : Edukasi, Perawatan Payudara, Menyusui yang Benar

ABSTRACT

Introduction: Breast care and proper breastfeeding techniques are important aspects for successful breastfeeding, but many breastfeeding mothers still experience obstacles due to lack of knowledge and skills. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about proper breast care and breastfeeding. **Method:** This community service activity was carried out using health education methods for breastfeeding mothers regarding proper breast care and breastfeeding techniques. Activities were carried out through counseling, interactive discussions, and demonstrations, accompanied by leaflets and teaching aids. The population was breastfeeding mothers in Benteng Village, Ciampea. **Results:** The mothers' knowledge before and after being given education about proper breast care and breastfeeding was sufficient knowledge (73.91%) and increased to good knowledge (82.61%). **Conclusion:** Education on proper breast care and breastfeeding influenced the knowledge of breastfeeding mothers.

Keywords: Education, Breast Care, Proper Breastfeeding

PENDAHULUAN

Perawatan payudara merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk menjaga kebersihan, kesehatan, dan fungsi payudara selama masa menyusui, dengan tujuan mendukung kelancaran produksi serta pengeluaran ASI (Kotarumalos et al., 2024). Perawatan ini meliputi kebersihan payudara, perawatan puting, pemijatan payudara, serta pencegahan masalah seperti puting lecet dan bendungan ASI (Wahyuni et al., 2022). Sementara itu, menyusui yang benar adalah proses pemberian ASI kepada bayi dengan teknik dan posisi yang tepat, sehingga bayi dapat melekat dengan baik (pelekatan yang benar) dan ibu merasa nyaman selama menyusui.

Perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan dalam menunjang keberhasilan pemberian ASI pada ibu menyusui (Suwardi et al., 2023).

Penerapan cara perawatan payudara dan menyusui yang benar dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan ibu, pengalaman menyusui sebelumnya, pendidikan, usia, serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Selain itu, faktor budaya dan kepercayaan masyarakat juga turut memengaruhi praktik menyusui, termasuk adanya mitos yang tidak sesuai dengan prinsip kesehatan. Kurangnya akses informasi dan edukasi yang tepat dapat menyebabkan ibu menyusui tidak memahami pentingnya perawatan payudara serta teknik menyusui yang benar, sehingga berdampak pada kualitas dan keberlanjutan pemberian ASI (Wahidah et al., 2018).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pada tahun 2023 tercatat sebesar 63,9%. Di Jawa Barat, cakupannya pada tahun 2023 yaitu 67,2% (Kemenkes RI, 2023). Dan cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Bogor tahun 2024 yaitu 80,51% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2024). Namun di wilayah kerja Puskesmas Ciampea di dapatkan bahwa ibu yang mengikuti kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa 67% ibu memiliki pemahaman yang kurang terkait cara perawatan payudara dan menyusui yang benar.

Berbagai laporan menunjukkan bahwa masih banyak ibu menyusui yang belum menerapkan cara perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar. Kondisi ini ditandai dengan masih sering ditemukannya keluhan seperti puting lecet, bendungan ASI, mastitis, serta bayi yang kesulitan menyusu secara efektif. Selain itu, praktik menyusui yang kurang tepat dapat menyebabkan bayi tidak memperoleh ASI secara optimal. Fakta ini menunjukkan bahwa perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya edukasi kesehatan kepada ibu menyusui (Nurrizka & Wenny, 2022).

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar dapat menimbulkan berbagai dampak, baik bagi ibu maupun bayi. Pada ibu, kondisi ini dapat menyebabkan nyeri saat menyusui, luka pada puting, infeksi payudara, serta penurunan produksi ASI. Sementara pada bayi, menyusui yang tidak efektif dapat mengakibatkan asupan ASI yang tidak optimal, sehingga berisiko terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif (Prihatini et al., 2023).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan

praktik menyusui yang benar di masyarakat, antara lain melalui program promosi ASI eksklusif, kelas ibu hamil dan ibu menyusui, serta peran tenaga kesehatan dalam memberikan konseling laktasi. Selain itu, kebijakan terkait perlindungan ibu menyusui dan penyediaan fasilitas pendukung menyusui juga terus dikembangkan. Meskipun demikian, upaya tersebut masih perlu diperkuat dengan kegiatan edukasi yang berkelanjutan dan langsung menasar ibu menyusui di masyarakat (Wahidah et al., 2023).

Berbagai artikel pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan tentang perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui (Retnaningtyas et al., 2022). Edukasi melalui penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi terbukti efektif dalam membantu ibu memahami praktik menyusui yang tepat serta mencegah masalah selama masa laktasi (Siregar et al., 2025). Serta pemberian media audiovisual efektif digunakan dalam pendidikan kesehatan untuk meningkatkan self-efficacy menyusui (Wahyudi et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi cara perawatan payudara dan menyusui yang benar pada ibu menyusui sangat relevan untuk dilakukan sebagai upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik perawatan payudara dan manfaat ASI.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan edukasi mengenai cara perawatan payudara dan menyusui yang benar pada ibu menyusui. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi, tanya jawab, dan praktik langsung kepada peserta. Sasaran dari kegiatan ini adalah 23 ibu menyusui, Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 9 Juli 2025, dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Tahapan awal yang dilakukan meliputi persiapan serta survei lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, termasuk melakukan koordinasi dengan pihak Desa Benteng, Ciampea. Selain itu, dilakukan pula persiapan fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan untuk memberikan edukasi cara perawatan payudara dan menyusui yang benar sebagai upaya mendukung kenyamanan ibu menyusui serta meningkatkan produksi ASI.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, digunakan leaflet

sebagai alat bantu yang dibagikan kepada ibu menyusui untuk memberikan informasi mengenai cara perawatan payudara dan menyusui yang benar. Sebelum kegiatan dimulai, peserta menjalani pre-test guna mengetahui tingkat pemahaman awal responden terhadap materi yang akan disampaikan. Pelaksana memandu sesi edukasi dan pelatihan yang diawali dengan perkenalan singkat selama 3-5 menit untuk menciptakan suasana akrab dan interaktif. Materi utama tentang cara perawatan payudara dan menyusui yang benar mencakup pengertian, manfaat, tujuan, serta cara pelaksanaannya selama 25-30 menit. Selanjutnya, diadakan sesi diskusi dan tanya jawab selama 10-15 menit, di mana beberapa peserta aktif memberikan pertanyaan. Setelah itu, peserta mengikuti praktik langsung cara perawatan payudara dan menyusui yang benar selama 15-20 menit dengan pendampingan dari pelaksana. Kegiatan ditutup dengan post-test selama 10 menit untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil pengetahuan ibu menyusui sebelum dan sesudah edukasi cara perawatan payudara dan menyusui yang benar

Pengetahuan ibu	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	5	21,74	19	82,61
Cukup	17	73,91	5	17,39
Kurang	1	4,35	0	0
Total	23	100	23	100

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diperoleh peningkatan tingkat pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi mengenai cara perawatan payudara dan menyusui yang benar. Sebelum edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 17 responden (73,91%). Setelah dilakukan kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan, di mana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 19 responden (82,61%). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu menyusui terkait perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan kondisi di lapangan, di mana sebelum edukasi masih ditemukan ibu menyusui yang belum memahami secara optimal cara merawat payudara dan teknik menyusui yang benar. Beberapa ibu menyusui masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait kebersihan payudara, perawatan puting, serta posisi dan perlekatan menyusui yang tepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai perawatan payudara dan menyusui yang benar belum sepenuhnya dipahami oleh ibu menyusui, sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang terstruktur dan mudah dipahami agar ibu mampu menerapkan praktik menyusui

dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, dan informasi (Notoatmodjo, 2019). Peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah edukasi menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang tepat dapat memengaruhi pemahaman dan cara berpikir individu (Amelia et al., 2024). Perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar merupakan dua aspek yang saling berkaitan, karena perawatan payudara yang baik dapat menunjang kelancaran produksi dan pengeluaran ASI, sedangkan teknik menyusui yang benar memastikan bayi dapat menyusui secara efektif (Khadijah, 2024). Pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam melakukan perawatan payudara serta menerapkan teknik menyusui yang tepat, sehingga membantu mencegah masalah seperti puting lecet, bendungan ASI, dan ketidaknyamanan selama menyusui (Perwiraningtyas et al., 2026).

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian dan artikel pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar (Perwiraningtyas et al., 2026). Penelitian (Marella et al., 2025) program media edukasi flashcard SMART ASIK efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Edukasi yang diberikan secara langsung dan disertai media pendukung terbukti membantu ibu menyusui memahami konsep dan langkah-langkah perawatan payudara serta posisi menyusui dengan lebih baik. Serta pengabdian Masyarakat oleh (Marliani et al., 2025) yang mendemonstrasikan teknik menyusui, dan didapatkan bahwa pengetahuan ibu menyusui mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi teknik menyusui yang benar.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan ibu menyusui dalam kegiatan pengabdian ini dipengaruhi oleh metode edukasi yang digunakan, yaitu penyuluhan yang disertai diskusi dan penjelasan secara sederhana. Selain itu, antusiasme peserta dan kesempatan untuk bertanya turut berperan dalam meningkatkan pemahaman ibu. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu menyusui mampu menerapkan cara perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar secara mandiri, sehingga dapat mendukung keberhasilan

pemberian ASI dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.



Gambar 1. Pemaparan Edukasi Materi Cara Perawatan Payudara dan Menyusui yang Benar

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi cara perawatan payudara dan menyusui yang benar pada ibu menyusui di Desa Benteng, Ciampea berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Hasil pretest menunjukkan sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, sedangkan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi cara perawatan payudara dan menyusui yang benar, terjadi peningkatan pengetahuan dengan sebagian besar peserta berada pada kategori baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi dengan metode ceramah dan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang manfaat, teknik, dan penerapan cara perawatan payudara dan menyusui yang benar sebagai upaya mengatasi perawatan payudara dan posisi menyusui. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu diharapkan mampu melakukan cara perawatan payudara dan menyusui yang benar secara mandiri di rumah, sehingga dapat memperlancar produksi ASI dan memaksimalkan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, P., Maharani, B., Besmaya, B., Putri, N. A. P., & Sulistiawati, Y. (2024). The Influence Of Providing Health Education In Breastfeeding Techniques On The Knowledge Of Public Women In The Uptd Working Area Of The Maja Marga Punduh Community Health Center In 2024. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(3), 192–201. <https://doi.org/10.30604/jaman.v5i3.1665>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2024). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id.*

<https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>

- Khadijah, S. (2024). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Serta Teknik Menyusui Yang Benar Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Di Puskesmas Muara Satu* [Universitas Malikussaleh]. <https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/462/>
- Kotarumalos, Sarifah, S., Wetir, E., & Mayano, K. A. (2024). Dampak Prenatal Breast Care Pada Kehamilan Trimester III Terhadap Produksi Dan Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.32695/jbd.v4i1.526>
- Marella, M., Ridayani, R., Harianja, R. R., & Batubara, K. S. D. (2025). Pemberdayaan Ibu Menyusui dan Keluarga untuk Mencegah Stunting: Implementasi Media Edukasi SMART ASIK di Tanjungpinang. *Borneo Community Health Service Journal*, 5(1), 92–100. <https://doi.org/10.35334/neotyce.v5i1.6017>
- Marliani, M., Siboro, R. R., Sinuhaji, L. N. B., Murdianto, E., Bakara, S. M. P., & Rumondang, R. (2025). Edukasi Berbasis Keluarga Tentang Pemberian ASI Eksklusif Untuk Pencegahan Stunting Pada Bayi Di Kelurahan Perdagangan I. *Jurnal Abdimas Pamenang - JAP*, 3(1), 259–264. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i1.2012>
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurrizka, R. H., & Wenny, D. M. (2022). Pelatihan Perawatan Payudara dengan Media Phantom Sebagai Treatment Keberhasilan ASI Eksklusif. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 122–127. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4293>
- Perwiraningtyas, P., Inya, T. Y., Mesa, V. R., Yelnita, Y., & Bili, Y. (2026). 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. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 4(1), 20–27.
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor–faktor yang mempengaruhi ketidakberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., & Febriani, N. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat ASI. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.34306/adimas.v3i1.808>
- Siregar, M. K., Batubara, R. A., Edy Sujoko, K. H., Napitupulu, N. F., Napitupulu, M., Simamora, A. A., & Sagala, N. S. (2025). Edukasi Manajemen Laktasi Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Asi Eksklusif di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 7(3). <https://doi.org/10.51933/jpma.v7i3.2363>
- Suwardi, S., Marsaulina, I., Harahap, N. R., & Yuliana, Y. (2023). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Dermawati Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 6(1), 20–28. <https://doi.org/10.37104/ithj.v6i1.140>
- Wahidah, N., Ningtyas, E. A. E., & Latifah, L. (2023). Effect of the Combination of Acupressure and Moringa Oleifera Extract Consumption on Elevating Breast Milk

- Production and Adequacy in Lactating Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(5), 649–659. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.05.11>
- Wahidah, N., Sulaeman, E. S., Budihastuti, U. R., & Setia. (2018). Determinants of Midwife Performance in Lactation Management in Surakarta and Karanganyar, Central Java. *Journal of Health Policy and Management*, 3(1), 26–33. <https://doi.org/10.26911/thejhpm.2018.03.01.04>
- Wahyudi, N. R., Hardjito, K., Titisari, I., & Rahmaningtyas, I. (2025). Pengaruh Media Audiovisual Tentang Manajemen Laktasi Terhadap Self-Efficacy Menyusui Ibu Primigravida. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 6(1), 61–67. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v6i1.2545>
- Wahyuni, E., Andriani, L., & Yorita, E. (2022). *Perawatan Payudara (Breast Care) untuk Mengatasi Masalah Puting Susu* (T. NEM (ed.); 1st ed.). Penerbit NEM.