

## Psikoedukasi kesehatan dalam melakukan perawatan payudara pada ibu nifas.

Adhesty Novita Xanda<sup>1\*)</sup>; Oktaria Safitri<sup>2</sup>; Rina Panduwinata<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila Di Kota Bandar Lampung, Jl. Soekarno Hatta Bypass Rajabasa  
Bandar Lampung, 3500 Tlp/Fax (0721) 784370

e-mail: [adhestylana@gmail.com](mailto:adhestylana@gmail.com)<sup>1\*)</sup>; [oktariasafitri007@gmail.com](mailto:oktariasafitri007@gmail.com)<sup>2</sup>; [rinapanduwinata@gmail.com](mailto:rinapanduwinata@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak.** Berdasarkan hasil data laporan tahunan di Provinsi Lampung tahun 2015 sebanyak 15,3 persen ibu tidak melakukan perawatan payudara, hal ini dikarenakan ibu tidak mendapatkan informasi tentang cara perawatan payudara yang benar, angka ini cukup memprihatinkan karena kesadaran masyarakat melakukan perawatan payudara masih relatif rendah, termasuk kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang cara melakukan perawatan payudara (Dinkes Provinsi Lampung, 2017). Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian one-group pretest, one group posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2018 yaitu sebanyak 50. Sampel yang digunakan adalah total sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode accidental sampling. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara sebagian besar pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 ibu (44 persen), sebanyak 16 ibu (32 persen) berpengetahuan cukup dan sebanyak 12 ibu (12 persen) berpengetahuan baik. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara sebagian besar pengetahuan ibu dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 ibu (54 persen), sebanyak 15 ibu (30 persen) berpengetahuan cukup dan sebanyak 8 ibu (16 persen) berpengetahuan kurang

**Kata kunci:** Perawatan Payudara, Pengetahuan dan Ibu Nifas

**Abstract:** Based on the results of the annual report data in Lampung Province in 2015 as many as 15.3 percent of mothers did not perform breast care, this is because mothers did not get information about how to properly care for breasts, this figure is quite concerning because public awareness of breast care is still relatively high. low, including the lack of knowledge of postpartum mothers about how to perform breast care (Dinkes Lampung Province, 2017). The purpose of this study was to determine the effect of health education on the level of knowledge of postpartum mothers about breast care at the Kota Karang Bandar Lampung Community Health Center in 2019. Research This type of research is a quantitative study with an analytical research design. This study used a one-group pretest research design, one-group posttest design. The population in this study were all mothers who gave birth at the Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung in 2018, as many as 50. The sample used was the total sample. The sampling technique used in this study is to use accidental sampling method. Distribution of the frequency of knowledge of mothers before breast care counseling was in the poor category, namely 22 mothers (44 percent), 16 mothers (32 percent) had sufficient knowledge and 12 mothers (12 percent) had good knowledge. The distribution of the frequency of maternal knowledge after breast care counseling was mostly in the good category, namely 27 mothers (54 percent), 15 mothers (30 percent) had sufficient knowledge and 8 mothers (16 percent) had less knowledge.

**Keyword:** Breast Care, Knowledge, Mother

## Pendahuluan

Indonesia memiliki 0,001/100.000 angka kesakitan akibat infeksi berupa mastitis, hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 menyatakan bahwa sebanyak 404 ribu (5,5%) ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena perawatan payudara yang tidak benar (SDKI, 2012).

Berdasarkan hasil data laporan tahunan di Provinsi Lampung tahun 2015 sebanyak 15,3% ibu tidak melakukan perawatan payudara, hal ini dikarenakan ibu tidak mendapatkan informasi tentang cara perawatan payudara yang benar, angka ini cukup memprihatinkan karena kesadaran masyarakat melakukan perawatan payudara masih relatif rendah, termasuk kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang cara melakukan perawatan payudara (Dinkes Provinsi Lampung, 2017).

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan perawatan yang dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui. Perawatan puting susu yang lecet dan merawat puting susu agar tetap lemas, tidak keras dan tidak kering. Merawat payudara baik selama kehamilan maupun setelah bersalin. Selain akan menjaga bentuk payudara juga akan memperlancar keluarnya ASI (Suririnah, 2008).

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dengan meminta pertolongan. Perubahan tersebut terjadi adanya kesadaran dari dalam individu itu sendiri. Perilaku merupakan hasil hubungan antara rangsangan (*stimulus*) dan tanggapan (*respon*). Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Perilaku dapat berbentuk pasif (*respon internal*) terjadi dalam diri manusia dan tidak dapat di amati secara langsung oleh orang lain, sedangkan perilaku aktif (*respon eksternal*) merupakan tindakan nyata dan merupakan respon yang secara langsung dapat diobservasi (Effendy, 2013).

Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung adalah puskesmas kota yang mempunyai layanan untuk kesehatan ibu dan anak, namun dalam kenyataannya di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung dalam program mensukseskan program kesehatan ibu dan anak masih kurang berhasil. Berdasarkan pra survey yang peneliti lakukan bahwa ada 50 ibu hamil yang tafsiran persalinannya berada di bulan Agustus \_september 2019. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 ibu nifas didapatkan 3 orang (30%) ibu tahu tentang perawatan payudara dan 7 orang (70%) ibu tidak tahu tentang perawatan payudara. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Perawatan Payudara Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung Tahun 2019".

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik. Dimana penelitian ini menggambarkan penelitian yang ada dan dilaksanakan dengan menggunakan prosedur penelitian deskriptif inferensial untuk menguji pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one-group pretest,-one group posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2018 yaitu sebanyak 50 orang periode Agustus –September 2019. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melahirkan di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2018 yaitu sebanyak 50 orang periode Sep-Oktober 2019. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *accidental sampling*.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Sebelum dan setelah Dilakukan Penyuluhan Perawatan (N=50)

Pengetahuan Ibu Nifas		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum	Baik	12	24
	Cukup	16	32
	Kurang	22	44
Setelah	Baik	27	54
	Cukup	15	30
	Kurang	8	16

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 50 ibu nifas sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara terdapat 12 ibu (12%) berpengetahuan baik, 16 ibu (32%) berpengetahuan cukup dan sebanyak 22 ibu (44%) berpengetahuan kurang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 50 ibu nifas setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara terdapat 27 ibu (54%) berpengetahuan baik, 15 ibu (30%) berpengetahuan cukup dan sebanyak 8 ibu (16%) berpengetahuan kurang.

Tabel 2

Uji Normalitas Pengetahuan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penyuluhan Perawatan Payudara (N=50)

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Sebelum & Sesudah Penyuluhan	.160	50	.003	.950	50	.035

Berdasarkan hasil uji normalitas ditemukan nilai shapiro-wilk 0,035 dengan nilai alpa 5% atau 0,05, maka nilai p-value < 0,05 artinya terdapat pengaruh pengetahuan ibu nifas sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara.

Tabel 3 Uji Beda Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Penyuluhan (N=50)

Sumber Keragaman	N	Mean	SD	SE	T	P Value
Pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara	50	9.48	2.460	0.348	-6.943	0,000
Pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara	50	11.74	2.465	0.349		

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara adalah 9,48 pada tingkat pengetahuan kurang dengan standar deviasi 2,460. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan tentang perawatan payudara nilai rata-rata skor pengetahuan ibu nifas adalah 11,74 dengan standar deviasi 2,465. Didapatkan nilai t hitung sebesar - 6,943 dengan p-value 0,000, karena  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu nifas sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang perawatan payudara di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2019.

#### **Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Penyuluhan Perawatan Payudara**

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 ibu (44%), 16 ibu (32%) berpengetahuan cukup dan 12 ibu (12%) berpengetahuan baik. Hal ini dikarenakan bagi ibu yang pertama kali melahirkan yang belum mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya menjadi kurang berpengalaman dalam melakukan perawatan terhadap diri sendiri, khususnya perawatan payudara. Sedangkan pada ibu yang pernah melahirkan dapat melakukan tindakan perawatan payudara karena sudah mengetahui manfaat dan cara perawatannya.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa salah satu dampak yang menjadi kegagalan program pemberian ASI adalah kejadian payudara bengkak pada ibu nifas. Oleh karena itu, ibu menyusui yang malas melakukan perawatan payudara sebaiknya diberikan motivasi mengenai pentingnya perawatan payudara dan pada tiap kali kunjungan ibu menyusui dianjurkan untuk menerapkan langkah perawatan payudara. Selain itu, bagi ibu menyusui yang menganggap bahwa langkah-langkah dalam perawatan payudara terlalu rumit maka sebaiknya mengajarkan pada ibu menyusui tiap-tiap langkah dalam melakukan perawatan payudara sampai ibu menyusui benar-benar mengerti, memahami dan mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri.

#### **Pengetahuan Ibu Nifas Setelah Dilakukan Penyuluhan Perawatan Payudara**

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara pengetahuan ibu baik yaitu sebanyak 27 ibu (54%), 15 ibu (30%) berpengetahuan cukup dan sebanyak 8 ibu (16%) berpengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara setelah dilakukan penyuluhan. Selain itu peneliti atau bidan disini berperan sebagai pendidik/pemberi pengetahuan sehingga terbentuk keterampilan baru pada responden. Yang berarti bahwa responden dalam hal ini adalah ibu post partum yang awalnya berpengetahuan minimal tentang perawatan payudara menjadi meningkat pengetahuannya setelah diberi pendidikan kesehatan. Kemudian dengan peningkatan pengetahuan ibu post partum tersebut akan lebih memotivasi ibu post partum untuk melakukan tindakan perawatan payudara sampai ASI keluar dengan lancar sehingga kebutuhan ASI pada bayi terpenuhi dan tumbuh kembang bayi bisa optimal.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa pengetahuan merupakan wadah dalam menimbulkan respons batin dalam bentuk sikap terhadap objek yang diketahui itu dan akan diikuti dengan tindakan. Kemudian dengan peningkatan pengetahuan ibu post partum tersebut akan lebih memotivasi ibu post partum untuk melakukan tindakan perawatan payudara sampai ASI keluar dengan lancar sehingga kebutuhan ASI pada bayi terpenuhi dan tumbuh kembang bayi bisa optimal. Melalui pendidikan kesehatan khususnya dalam perawatan payudara responden diberi suatu pengetahuan baru yang belum diketahuinya agar mereka menjadi terpengaruh dan dapat berperilaku sesuai dengan apa yang dikehendaki peneliti yaitu berupa keterampilan.

### Pengaruh Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Setelah Dilakukan Penyuluhan Perawatan Payudara

Hasil analisis penelitian diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara adalah 1,20 pada tingkat pengetahuan kurang dengan standar deviasi 0,808. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan tentang perawatan payudara nilai rata-rata skor pengetahuan ibu nifas adalah 0,62 dengan standar deviasi 0,753. Didapatkan nilai t hitung sebesar 5.838 dengan p-value 0,000, karena p-value  $0,000 < \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu nifas sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang perawatan payudara di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa secara garis besar pendidikan kesehatan adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; baik secara fisik, mental dan sosialnya, sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan, baik itu gizi ibu dan bayi, pentingnya ASI eksklusif bagi bayi, perlunya perawatan payudara selama masa kehamilan sampai menyusui, maupun program kesehatan lainnya.

### Kesimpulan dan Saran

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara sebagian besar pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 ibu (44%), sebanyak 16 ibu (32%) berpengetahuan cukup dan sebanyak 12 ibu (12%) berpengetahuan baik. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara sebagian besar pengetahuan ibu dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 ibu (54%), sebanyak 15 ibu (30%) berpengetahuan cukup dan sebanyak 8 ibu (16%) berpengetahuan kurang. Ada pengaruh pengetahuan ibu nifas sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang perawatan payudara di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung tahun 2018 dengan nilai p-value 0,000.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azzahy. 2011. *Ayo Posyandu*. <http://puskesmas-oke.blogspot.com/2011/04/ayo-ke-posyandu.html> (dikutip tanggal 10 Juli 2015)
- Mukhlis, H., Putri, R. H., Puspita, L., Wardani, P. K., & Fitri, N. L. (2020). Variables Associated To The Decline Of Cognitive Function In The Third Trimester Of Pregnancy. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 1449-1456.
- Dinas Kesehatan Lampung Utara. 2011. *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Utara*. Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara.
- Depkes. 2006. *Buku Kader Posyandu Dalam Usaha Perbaikan Gizi Keluarga*. <http://pokjanal.p.ht/artikeldatakes.php> (diakses tanggal 20 Juli 2015)
- Depkes. 2011. *Data (proxy) Kesehatan Indonesia Tahun 2010/2011*. <http://pokjanal.p.ht/artikeldatakes.php>

(diakses tanggal 20 mei 2015)

- Fida dan Maya. 2012. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak*. Yogyakarta: D.Medika.
- Fitri dan Nita. 2012. *Buku Pintar Asuhan Keperawatan Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Hastono. 2006. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harian Kompas. 2005. *Harian Kompas*(dikutip tanggal 10 Maret 2015)
- Hidayat. 2011. *ASI Eksklusif dan Kunjungan Ibu ke Posyandu*. <http://metrobascom.blogspot.com/2011/12/asi-eksklusif-dan-kunjungan-ibu-ke.html>(dikutip tanggal 10 Maret 2015)
- Maesaroh, S., Mukhlis, H., & Widyastuti, F. (2019). Efektifitas Terapi Hand Tapping Terhadap Kecemasan pada Perempuan yang Sedang Menjalani Persalinan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 7-14.
- Mukhlis, H., Nurhayati, N., & Wandini, R. (2018). Effectiveness of jasmine oil (*jasminum officinale*) massage on reduction of labor pain among primigravida mothers. *Malahayati international journal of nursing and Health Science*, 1(2), 47-52.
- Narbuko, Achmadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Prosedur Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyawati, Arsita Eka. 2012. *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Dalam Millenium Development Goals (MDGS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pidato Kenegaraan Presiden RI. 2006. *Pidato Kenegaraan Presiden RI*. Jakarta (dikutip tanggal 10 Maret 2015)
- Suparyanto. 2011. *Konsep Balita*. <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/03/konsep-balita.html> (dikutip tanggal 10 Maret 2015)
- WHO. 2011. *ASI Eksklusif dan Kunjungan Ibu ke Posyandu*. <http://metrobascom.blogspot.com/2011/12/asi-eksklusif-dan-kunjungan-ibu-ke.html> (dikutip tanggal 10 Maret 2015)
- Wirartha, I Made. 2006. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.