

EDUKASI BREAST CARE (PERAWATAN PAYUDARA) PADA IBU MENYUSUI DI DESA KULIM JL. BUDI LUHUR RT 01 RW 18

Dwi Elka Fitri¹, Alya Andini², Dewi Rukmaningsih³, Nurfitri Manda Sari⁴, Rafika Kartika Indriani⁵, Ramlah⁶

Email:

alyaandini2507@gmail.com | dewirumaningsih441@gmail.com | kartikaindriani25@gmail.com |
nurfitrimandasari@gmail.com | ramlah20040105@gmail.com

Received: Desember 2025 | Revised: Desember 2025 | Accepted: Desember 2025

Corresponding Author: Alya Andini (email: alyaandini2507@gmail.com)

Abstrak

Perawatan payudara, atau breast care, merupakan aspek penting dalam mendukung keberhasilan menyusui. Ibu menyusui sering menghadapi berbagai masalah seperti bengkak, puting lecet, dan mastitis yang dapat mengganggu proses menyusui. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% ibu menyusui mengalami masalah payudara dalam enam minggu pertama setelah melahirkan. Oleh karena itu, penyuluhan tentang breast care bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam merawat payudara mereka. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi edukasi kelompok, demonstrasi langsung, dan diskusi interaktif. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai perawatan payudara. Kesimpulannya, edukasi yang tepat dapat membantu mencegah masalah payudara dan mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci : Breast Care

1. PENDAHULUAN

Ibu menyusui sering kali menghadapi berbagai masalah terkait kesehatan payudara selama periode laktasi, seperti payudara bengkak, puting lecet, saluran susu tersumbat, hingga mastitis. Kondisi-kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat mengganggu proses menyusui secara keseluruhan. Menurut World Health Organization (2021), sekitar 15% ibu menyusui mengalami mastitis, suatu peradangan pada payudara yang dapat menimbulkan nyeri hebat, kemerahan, dan demam. Mastitis yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menyebabkan abses payudara dan pada akhirnya menghambat keberhasilan pemberian ASI.

Berbagai permasalahan tersebut umumnya muncul akibat kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar serta melakukan perawatan payudara (breast care). Banyak ibu tidak menyadari pentingnya menjaga kebersihan, memeriksa kondisi payudara, serta memastikan pengosongan payudara secara optimal. Selain itu, faktor psikologis

seperti rasa malu, takut, atau kurang percaya diri untuk mencari bantuan medis atau konsultasi laktasi turut menjadi hambatan dalam penanganan masalah payudara.

Tidak dilakukannya breast care secara rutin dapat menimbulkan dampak jangka panjang, terutama terhadap keberlangsungan proses menyusui. Ibu berisiko mengalami nyeri berkepanjangan, produksi ASI menurun, hingga memutuskan untuk menghentikan menyusui lebih awal. Penghentian menyusui dini dapat berpengaruh negatif terhadap status gizi dan daya tahan tubuh bayi, serta berdampak pada kesehatan ibu seperti meningkatnya risiko kanker payudara dan ovarium jika tidak menyusui secara optimal. Oleh karena itu, edukasi mengenai breast care menjadi sangat penting sebagai upaya pencegahan berbagai masalah laktasi dan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Perawatan payudara bertujuan melancarkan peredaran darah sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Selain itu, perawatan payudara juga dapat meningkatkan produksi ASI. Kejadian bendungan ASI yang sering dialami oleh ibu menyusui juga dapat dicegah dengan melakukan perawatan payudara secara rutin. Dalam rangka mengoptimalkan masa laktasi, maka ibu menyusui perlu melakukan perawatan payudara secara benar dan rutin. Untuk itu, peran aktif petugas kesehatan terutama bidan sangat diperlukan dalam memberikan KIE (Konseling, Informasi, dan Edukasi) tentang perawatan payudara secara benar. Pemberian KIE dimulai sejak ibu hamil sampai masa nifas (A. N. Sari & Istighosah, 2022). Perawatan payudara (*breast care*) memiliki peran penting dalam mendukung proses laktasi karena setiap langkah dalam teknik ini berhubungan langsung dengan mekanisme fisiologis payudara. Secara anatomi, payudara terdiri dari jaringan kelenjar susu, saluran lactiferus, pembuluh darah, dan jaringan ikat. Semua struktur ini bekerja melalui sistem hormonal dan mekanis untuk menghasilkan serta mengeluarkan ASI. Oleh karena itu, tindakan seperti pijatan, kompres hangat, dan stimulasi puting pada breast care dapat memengaruhi proses fisiologis secara signifikan.

1. Stimulasi yang Meningkatkan Hormon Oksitosin

Pijatan lembut pada payudara dapat merangsang pelepasan hormon **oksitosin**, yaitu hormon yang bertanggung jawab untuk refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*).

Ketika payudara dipijat:

- a. Saraf sensorik di daerah areola dan puting menerima rangsangan.
- b. Rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus.
- c. Hipotalamus memicu *posterior pituitary* untuk melepaskan oksitosin.
- d. Oksitosin menyebabkan sel otot polos di sekitar alveoli berkontraksi.

2. Perawatan Payudara Merangsang Hormon Prolaktin

Selain oksitosin, pijatan pada payudara juga meningkatkan pelepasan **prolaktin**, hormon yang berperan dalam produksi ASI.

- a. Stimulasi pada puting dan payudara memberi sinyal ke hipofisis anterior.

- b. Prolaktin kemudian disekresikan dan merangsang sel alveoli untuk memproduksi ASI baru.
3. Pijatan Membantu Melancarkan Sirkulasi Darah dan Getah Bening
Teknik pijat payudara yang terarah (dari pangkal ke puting):
 - a. Meningkatkan suplai darah ke jaringan payudara
 - b. Memperbaiki aliran limfatik sehingga mengurangi bengkak
 - c. Membantu membuka saluran ASI yang tersumbat
 - d. Pasokan darah yang baik berperan penting untuk produksi ASI karena:
 - e. Nutrisi dan oksigen yang masuk ke jaringan payudara ikut meningkatkan kualitas dan volume ASI
 - f. Mengurangi risiko pembengkakan dan mastitis
4. Kompres Hangat Memperlebar Saluran ASI
Kompres hangat dalam breast care menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang berdampak pada:
 - a. Pelebaran saluran ASI
 - b. Melunaknya jaringan payudara
 - c. Mudahnya aliran ASI keluar saat disusui
5. Perawatan Puting Membantu Perlekatan yang Benar
Teknik menarik atau meregangkan puting (pada puting datar atau terbenam):
 - a. Membantu membentuk puting agar lebih menonjol
 - b. Memudahkan bayi melakukan perlekatan yang baik
 - c. Mengurangi risiko puting lecet

2. Metode

Evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui beberapa tahapan untuk memastikan materi tersampaikan dengan baik kepada para peserta. Tahap pertama adalah penilaian tingkat pengetahuan melalui pengisian kuesioner post-test setelah penyampaian materi, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu-ibu mengenai breast care secara signifikan sebesar 83,33%. Selain aspek pengetahuan, evaluasi juga dilakukan terhadap keterampilan psikomotorik di mana para ibu diminta untuk memperagakan kembali teknik perawatan payudara yang benar, mulai dari teknik perlekatan hingga langkah-langkah pijatan. Selama sesi praktik tersebut, penyuluh melakukan observasi langsung untuk memberikan koreksi dan bimbingan tambahan, terutama pada bagian yang dianggap paling sulit seperti melakukan pijatan dari pangkal menuju puting dengan tekanan yang stabil. Keberhasilan kegiatan ini juga dievaluasi melalui respon subjektif dan fisiologis peserta, di mana beberapa ibu melaporkan rasa percaya diri yang meningkat serta merasa payudara menjadi lebih ringan dan ASI lebih mudah keluar setelah mempraktikkan teknik yang diajarkan. praktik.

3. Sasaran

Berdasarkan hasil survei lapangan yang dilakukan sebelum kegiatan, jumlah peserta atau ibu menyusui yang memiliki bayi dalam rentang usia 0-6 bulan di lokasi tersebut adalah sebanyak 9 orang. Kesembilan ibu menyusui tersebut kemudian menjadi sasaran dalam kegiatan penyuluhan dan edukasi kelompok mengenai perawatan payudara ini.

Pada periode ini, ibu dan bayi berada dalam fase kritis di mana pengetahuan dan keterampilan menyusui sangat diperlukan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan yang tepat pada tahap awal menyusui dapat meningkatkan angka keberhasilan menyusui (Johnson & Lee, 2021).

Ibu nifas, khususnya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan, sering mengalami ketidakpastian dalam teknik perlekatan, posisi menyusui, maupun cara merawat payudara. Kurangnya informasi dan pengalaman dapat membuat mereka lebih rentan mengalami kondisi seperti payudara bengkak, puting lecet, atau produksi ASI yang tidak optimal. Oleh karena itu, sasaran ini dipilih karena mereka membutuhkan pendampingan dan edukasi segera untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menyusui.

Penyuluhan ini menunjukkan bahwa dukungan menyusui yang diberikan pada tahap awal, baik melalui edukasi perawatan payudara maupun bimbingan praktik menyusui, berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan ibu menyusui bayi jangka panjang (Johnson & Lee, 2021). Dengan memberikan penyuluhan secara tepat sasaran kepada ibu menyusui dan ibu nifas, diharapkan mereka mampu menerapkan teknik menyusui yang benar, melakukan breast care secara mandiri, serta mengatasi masalah laktasi sejak dini. Selain itu, edukasi pada periode ini dapat memperkuat motivasi ibu untuk terus memberikan ASI eksklusif, sehingga memberikan manfaat optimal bagi kesehatan bayi dan ibu. Berdasarkan hasil survei lapangan yang dilakukan sebelum kegiatan, jumlah peserta atau ibu menyusui yang memiliki bayi dalam rentang usia 0-6 bulan di lokasi tersebut adalah sebanyak 9 orang. Kesembilan ibu menyusui tersebut kemudian menjadi sasaran dalam kegiatan penyuluhan dan edukasi kelompok mengenai perawatan payudara ini.

Pada periode ini, ibu dan bayi berada dalam fase kritis di mana pengetahuan dan keterampilan menyusui sangat diperlukan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan yang tepat pada tahap awal menyusui dapat meningkatkan angka keberhasilan menyusui (Johnson & Lee, 2021).

Ibu nifas, khususnya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan, sering mengalami ketidakpastian dalam teknik perlekatan, posisi menyusui, maupun cara merawat payudara. Kurangnya informasi dan pengalaman dapat membuat mereka lebih rentan mengalami kondisi seperti payudara bengkak, puting lecet, atau produksi ASI yang tidak optimal. Oleh karena itu, sasaran ini dipilih karena mereka membutuhkan pendampingan dan edukasi segera untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menyusui.

Penyuluhan ini menunjukkan bahwa dukungan menyusui yang diberikan pada tahap awal, baik

melalui edukasi perawatan payudara maupun bimbingan praktik menyusui, berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan ibu menyusui bayi jangka panjang (Johnson & Lee, 2021). Dengan memberikan penyuluhan secara tepat sasaran kepada ibu menyusui dan ibu nifas, diharapkan mereka mampu menerapkan teknik menyusui yang benar, melakukan breast care secara mandiri, serta mengatasi masalah laktasi sejak dini. Selain itu, edukasi pada periode ini dapat memperkuat motivasi ibu untuk terus memberikan ASI eksklusif, sehingga memberikan manfaat optimal bagi kesehatan bayi dan ibu.

4. Waktu dan Tempat

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di beberapa lokasi strategis seperti posyandu, puskesmas, dan rumah sakit. Kegiatan penyuluhan tersebut dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 30 November 2025. Pelaksanaannya dimulai pada pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai ditentukan berdasarkan ketersediaan peserta dan tenaga kesehatan. Pemilihan tempat yang mudah diakses diharapkan dapat meningkatkan partisipasi ibu menyusui dalam kegiatan ini.

5. Media

Berbagai media digunakan untuk mendukung penyuluhan, termasuk poster, leaflet, slide presentasi, dan demonstrasi langsung menggunakan alat peraga payudara. Penggunaan media visual dapat meningkatkan pemahaman peserta, karena 65% orang lebih mudah mengingat informasi yang disajikan secara visual.

B.Langkah-Langkah Melakukan Breast Care (Perawatan Payudara)

1. Breast Care

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2018).

Payudara adalah pelengkap organ reproduksi wanita dan pada masa laktasi akan mengeluarkan air susu. Payudara mungkin akan sedikit berubah warna sebelum kehamilan, *areola* (area yang mengelilingi puting susu) biasanya berwarna kemerahan, tetapi akan menjadi coklat dan mungkin akan mengalami pembesaran selama masa kehamilan dan masa menyusui (Manuaba, 2011).

2. Tujuan Breast care

Perawatan Payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, mempunyai tujuan antara lain:

- a. Memelihara kebersihan payudara
- b. Melenturkan dan menguatkan puting susu
- c. Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
- d. Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik
- e. Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi
- f. Melancarkan aliran ASI
- g. Mengatasi puting susu datar atau terbenam sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya.

3. Prinsip perawatan payudara

- a. Dikerjakan secara sistematis
- b. Menjaga kebersihan sehari-hari
- c. Memakai BH yang menopang payudara

4. Alat yang harus disiapkan

- a. Baby Oil/Minyak zaitun
- b. Kapas
- c. Dua Handuk besar yang bersih dan kering
- d. Dua buah waslap
- e. Bengkok/tempat sampah kecil
- f. Gelas
- g. Air hangat dan air dingin dalam baskom

5. Cara perawatan payudara

- a. Cara melakukan perawatan payudara post natal:
 - 1) Mencuci tangan

Gambar1



- 2) Basahi kapas dengan minyak/baby oil, dan kompres puting susu dengan kapas minyak tersebut selama 3-5 menit.

Gambar 2



- 3) Setelah 3-5 menit, bersihkan puting susu dengan gerakan memutar. bersihkan sampai bersih.

Gambar 3



- 4) Ketuk-ketuk payudara dengan jari-jari tangan dengan gerakan memutar.

Gambar 4



- 5) Gerakan 1: Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak, Kedua tangan diletakkan diantara kedua payudara kearah atas, samping, bawah dan lepaskan ke arah depan (lakukan gerakan 30 kali).

Gambar 5



- 6) Gerakan II: Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri, dan jari-jari tangan saling dirapatkan, Sisi kelingking kanan mengurut payudara kiri dari pangkal payudara ke arah puting, demikian pula pada payudara sebelah kanan (lakukan 30 kali).

Gambar 6



- 7) Gerakan III: Licinkan kedua telapak tangan dengan minyak. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri, jari-jari tangan dikepalkan, tulang-tulang kepalan tangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting (lakukan 30).

Gambar 7



- 8) Selanjutnya rangsang payudara dengan air hangat dingin bergantian, siram/kompres payudara dengan air hangat dulu baru air dingin, siram bergantian sampai 5 menit.

Gambar 8



- 9) Keringkan payudara dengan handuk.

Gambar 9



10) Gunakan BH yang menopang payudara bukan yang menekan payudara.

Gambar 10



11) Rapikan alat-alat

Gambar 11



12) Cuci tangan

Gambar 12



b. Cara Mengeluarkan ASI

Pijat Urut payudara dari pangkal ke arah puting susu untuk mengeluarkan ASI, bukan hanya memencet puting susunya saja karena dapat menyebabkan iritasi dan ASI tidak dapat keluar dengan lancar.

Jika puting susu masuk ke dalam, cara perawatannya:

1. Letakkan kedua jari di atas dan di bawah puting

Gambar 1



2. Regangkan daerah areola dengan menggerakkan kedua jari keatas dan kebawah sebanyak 20 kali.

Gambar 2



3. Letakkan kedua jari di samping kiri dan kanan puting

Gambar 3



4. Regangkan daerah areola dengan menggerakkan kedua jari kearah kiri dan kanan sebanyak 20 kali.

Gambar 4



5. Lakukan secara teratur sehingga puting susu menonjol.

Hal-hal yang harus diperhatikan :

1. Ibu harus percaya diri akan kemampuan menyusui bayinya
2. Hindari pemakaian sabun pada payudara
3. Usahakan menyusui dengan kedua payudara secara bergantian kanan dan kiri
4. Hindari gerakan yang kasar yang dapat mememarkan payudara
5. Hindari stress
6. Gizi ibu harus diperhatikan untuk meningkatkan produksi ASI.

6. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target capaian yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dihari Minggu tanggal 30 November 2025 di Kulim. Jl. Budi luhur. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang perawatan payudara ini dilakukan kepada ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Kegiatan ini diawali dengan survey lapangan untuk mencari jumlah ibu menyusui yang bayinya dalam rentang usia 0-6 bulan dan didapatkan sebanyak 9 orang. Kegiatan di mulai pukul 10.00 s.d selesai. Selanjutnya yaitu pemaparan materi edukasi yang dilakukan dengan memberikan penjelasan dan praktik secara langsung. Semua ibu-ibu aktif mengikuti dan antusias hingga kegiatan berakhir.



Adapun hasil yang dapat dievaluasi secara langsung adalah Peningkatan pengetahuan bagi ibu menyusui tentang perawatan payudara. Ibu menyusui dapat melakukan perawatan payudara yang diajarkan. Ibu-ibu diminta untuk mempragakan kembali tentang perawatan payudara yang benar setelah diberikan materi tentang cara perawatan payudara dan cara melakukannya.



Setelah diberikan materi edukasi tentang perawatan payudara pada ibu menyusui kemudian

dilakukan pemberian kuesioner berupa postest untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi.



Berdasarkan teks tersebut, evaluasi dilakukan melalui dua metode utama untuk mengukur keberhasilan penyuluhan. Pertama, evaluasi dilakukan melalui analisis peningkatan pengetahuan peserta dengan membandingkan pemahaman mereka sebelum dan sesudah diberikan edukasi, yang menunjukkan hasil efektif dengan adanya peningkatan sebesar 83,33%. Kedua, evaluasi dilakukan melalui observasi langsung selama proses praktik untuk melihat kemampuan peserta dalam menerapkan materi secara nyata, di mana temuan-temuan di lapangan selama praktik tersebut memperkuat bukti keberhasilan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, sebagian besar ibu

menyusui sebelumnya belum memahami teknik dasar perawatan payudara, terutama langkah mengurut payudara dengan benar, teknik perlekatan, serta cara mengatasi puting datar. Sebelum penyuluhan dilakukan, beberapa ibu juga mengaku sering menggunakan sabun pada area puting, yang dapat menyebabkan kulit kering dan meningkatkan risiko puting lecet. Setelah diberikan demonstrasi, peserta mampu mengikuti langkah perawatan dengan urutan yang benar dan menunjukkan peningkatan keterampilan secara langsung.

Selama sesi praktik, langkah yang paling sulit bagi ibu adalah melakukan pijat dari pangkal payudara menuju puting dengan tekanan yang stabil, terutama pada ibu yang mengalami bendungan ASI. Penyuluh memberikan bimbingan tambahan sehingga peserta dapat menyesuaikan teknik pemijatan sesuai kondisi payudara masing-masing. Peserta juga terlihat antusias dan lebih percaya diri setelah mengetahui teknik yang benar, menunjukkan adanya dampak psikologis positif. Hal ini mendukung temuan Johnson & Lee (2021) yang menjelaskan bahwa peningkatan kepercayaan diri ibu merupakan faktor penting dalam keberhasilan menyusui.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada pemahaman ibu tentang praktik menyusui yang benar. Beberapa peserta melaporkan bahwa setelah mencoba pijat payudara, ASI terasa lebih mudah keluar, sehingga potensi bendungan ASI dapat dikurangi. Edukasi melalui media visual seperti gambar langkah-langkah breast care juga mempermudah peserta dalam memahami materi, sebagaimana dijelaskan Baker (2021) bahwa 65% peserta lebih mudah mengingat informasi yang disampaikan dalam bentuk visual.

Secara teori, efek positif dari breast care ini sejalan dengan pendapat Manuaba (2011) yang menjelaskan bahwa stimulasi pada payudara melalui pijatan ringan dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini juga mendukung penelitian Smith et al. (2022), yang menyatakan bahwa edukasi dengan metode demonstrasi memberikan dampak lebih besar pada peningkatan pemahaman dan praktik karena peserta dapat melihat contoh secara langsung, bertanya, dan memperbaiki kesalahan.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan penelitian Thompson et al. (2023) yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mendapatkan edukasi terstruktur mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan merawat payudara dan lebih jarang mengalami masalah seperti puting lecet, bendungan ASI, dan mastitis. Pada kegiatan ini, beberapa ibu menyatakan bahwa setelah mempraktikkan pijat payudara, mereka merasakan payudara lebih ringan dan ASI lebih mudah keluar, menunjukkan adanya respon fisiologis positif yang mendukung keberhasilan praktik breast care.

Dari hasil evaluasi praktik, ditemukan bahwa langkah yang paling sulit bagi peserta adalah mengurut payudara dari pangkal ke arah puting dengan tekanan yang tepat, terutama pada ibu dengan payudara padat akibat bendungan ASI. Penyuluh kemudian memberikan panduan tambahan dan melakukan koreksi langsung sehingga peserta mampu memperbaiki teknik tersebut. Temuan ini memperlihatkan pentingnya edukasi dengan pendekatan praktik langsung, bukan hanya teori.

Selain itu, dukungan emosional dan suasana kelompok yang interaktif juga berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan. Peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri menyusui setelah mengetahui cara merawat payudara dengan benar. Hal ini sejalan dengan penelitian Johnson & Lee (2021), yang menekankan bahwa dukungan sosial dan peningkatan kepercayaan diri merupakan salah satu faktor utama dalam keberhasilan menyusui.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Garcia et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Manfaat penyuluhan ini tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan bayi, karena menyusui yang benar dapat mengurangi risiko infeksi dan meningkatkan pertumbuhan bayi. Dampak praktik breast care pada pencegahan masalah payudara sangat signifikan, dengan penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara secara rutin memiliki risiko lebih rendah mengalami mastitis (Nguyen & Tran, 2022). Perbandingan dengan teori atau penelitian sebelumnya menunjukkan konsistensi dalam hasil yang diperoleh, di mana edukasi dan dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam keberhasilan menyusui.

7. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang tepat untuk menyebar luaskan informasi kesehatan kepada masyarakat. Dengan diberikannya pendidikan kesehatan maka akan terbentuk sikap positif terhadap kesehatan yang secara langsung mempengaruhi masyarakat dalam berperilaku sehat. Tujuan kegiatan peningkatan persepsi kecukupan ASI pada ibu menyusui tepat dimana ibu yang sedang menyusui bayinya yang masih usia 0-6 bulan sehingga secara langsung dapat membantu perawatan payudara pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dan edukasi kelompok mengenai perawatan payudara (Breast Care) pada ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan di Kulim telah berhasil dilaksanakan dan menunjukkan hasil yang efektif.

Kegiatan ini menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang perawatan payudara. Peningkatan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu menyusui. Edukasi yang tepat dan praktik *breast care* secara rutin bertujuan untuk membantu mencegah berbagai masalah payudara seperti payudara bengkak, puting lecet, dan mastitis, yang dapat mengganggu proses menyusui. Penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang rutin melakukan perawatan payudara memiliki risiko lebih rendah mengalami mastitis. Secara keseluruhan, edukasi *breast care* dan bimbingan praktik menyusui yang diberikan pada tahap awal penting untuk mendukung keberhasilan menyusui jangka panjang, memberikan manfaat optimal bagi kesehatan bayi dan ibu.

8. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok yang telah membantu terlaksananya kegiatan penyuluhan breast care ini, terutama kepada ibu menyusui yang berpartisipasi, serta tim pelaksana yang telah memberikan dukungan penuh dalam kegiatan dan penyusunan artikel.

9. REFERENSI

- Baker, L. (2021). Visual Learning and Memory: The Impact of Visuals on Retention. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 345-359.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Brown, A., & Jordan, S. (2020). Impact of early breastfeeding problems on maternal wellbeing and infant outcomes. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(3), 389-397.
- Garcia, M., et al. (2021). The Impact of Structured Education on Breastfeeding Success. *International Breastfeeding Journal*, 16(1), 12-20.
- Johnson, R., & Lee, S. (2021). Support Strategies for Breastfeeding Mothers: A Review. *Maternal and Child Health Journal*, 25(3), 423-430.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Baru*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kumar, P., et al. (2020). Prevalence of Breastfeeding Problems in New Mothers: A Systematic Review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1-10.
- Manuaba, I. B. G. (2011). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Nguyen, T., & Tran, H. (2022). The Role of Breast Care in Preventing Mastitis among Nursing Mothers. *Journal of Women's Health*, 31(4), 567-575.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan (Edisi Keempat)*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rustam, M. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, A. N., & Istighosah, Z. (2022). Pengaruh edukasi breast care terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 145-152.
- Smith, J., et al. (2022). Group Education vs. Individual Education in Breastfeeding Support: A Comparative Study. *Journal of Public Health*, 44(2), 234-240.
- Thompson, A., et al. (2023). Evaluating the Effectiveness of Breastfeeding Education Programs. *Nutrition Reviews*, 81(1), 12-20.
- World Health Organization. (2021). *Breastfeeding and the Use of Human Milk*. Geneva: WHO.