

# Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Tentang Perawatan Payudara Di Bpm Citra Insani Semarang Tahun 2020

Eva Yolanda<sup>1</sup>, Heni Setyowati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, evayolanda1502@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, h3nysetyo@yahoo.co.id

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 18 Juli 2021 Accepted, 26 Juli 2021 Published, 27 Juli 2021</p> <p>Kata kunci : Ibu Nifas, Perawatan Payudara, Tingkat Pengetahuan</p>	<p><i>The problems faced by postpartum mothers in exclusive breastfeeding include blistered nipples, swollen breasts, breast milk dams, mastitis or abscesses. This is due to the lack of knowledge of postpartum mothers, especially primiparous mothers, about breast care, so that exclusive breastfeeding has not been maximally implemented. The purpose of this study was to describe the knowledge of postpartum mothers about breast care. This study used a quantitative descriptive design. The population in this study were all primiparous postpartum mothers as many as 30 respondents. The sampling technique used total sampling with a sample size of 30 respondents. The data collection method is a questionnaire in the form of a statement. Univariate data analysis using frequency distribution. The results of the univariate analysis showed that most of the respondents had sufficient knowledge about breast care as many as 17 respondents (56.7%), Most of the primiparous postpartum mothers had sufficient knowledge based on the knowledge of breast care 17 respondents (56.7%). It is recommended that postpartum mothers always increase their knowledge of breast care properly</i></p> <p><b>Abstrak</b> Permasalahan yang dihadapi ibu nifas dalam pemberian ASI Eksklusif diantaranya puting susu lecet, payudara bengkak, bendungan ASI, mastitis atau abses. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan ibu nifas khususnya ibu primipara mengenai perawatan payudara, sehingga dalam pemberian ASI Eksklusif masih belum terlaksana dengan maksimal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara. Penelitian ini menggunakan desain <i>deskriptif</i> kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas primipara sebanyak 30 responden. Tehnik sampling menggunakan <i>total sampling</i> dengan jumlah sampel 30 responden. Metode pengumpulan data yaitu kuesioner berupa pernyataan. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Hasil analisis univariate menunjukkan sebagian responden berpengetahuan cukup tentang perawatan payudara sebanyak 17 responden (56,7%), Sebagian besar ibu nifas primipara engetahuan cukup berdasarkan pengetahuan perawatan payudara 17 responden</p>

---

(56,7%). Disarankan ibu nifas untuk selalu meningkatkan pengetahuan perawatan payudara dengan benar.

---

## **Pendahuluan**

ASI Eksklusif sangat penting diberikan kepada bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi serta dapat melindunginya dari serangan penyakit. Dalam pemberian ASI Eksklusif masih terdapat permasalahan yang dihadapi ibu nifas diantaranya puting susu lecet, payudara bengkak, bendungan ASI, mastitis atau abses. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan ibu nifas khususnya ibu primipara mengenai perawatan payudara, dimana ibu primipara belum mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya sehingga kurang berpengalaman dalam melakukan perawatan terhadap diri sendiri, khususnya perawatan payudara. UNICEF menyebutkan bahwa ibu yang mengalami permasalahan dalam menyusui ada sekitar 17.230.142 di dunia, yang terdiri dari puting susu lecet sebesar (22,5%), payudara bengkak (42%), penyumbatan ASI (18%), mastitis (11%), dan abses payudara (6,5%) (Ridarineni, 2018).

Perawatan payudara sangat penting untuk dilakukan dalam menunjang pemberian ASI Eksklusif, dimana dengan melakukan perawatan payudara dapat menjaga kebersihan payudara serta mampu melancarkan produksi ASI. Tidak hanya itu, pengetahuan ibu nifas juga sangat penting dalam melakukan perawatan payudara dikarenakan semakin bertambahnya pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara maka permasalahan yang sering terjadi dalam menyusui dapat segera teratasi (Lombogia, 2017).

*World Health Organization* merekomendasikan bahwa bayi hanya disusui ASI Eksklusif paling sedikit 6 bulan tanpa diberikan makanan tambahan, setelah itu pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga umur 2 tahun. Majelis Kesehatan Dunia telah merumuskan *Global Nutrition Target 2025*, salah satunya yakni dapat meningkatkan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama minimal 50% (WHO, 2017). Secara nasional cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 76,74%, dimana angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Kemudian cakupan pemberian ASI Eksklusif diprovinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke 13

dengan presentase (69,46%) dibandingkan dengan provinsi yang lain seperti Jawa Timur (77,50%) dan DI Yogyakarta (77,02%). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa cakupan pemberian ASI Eksklusif di provinsi Jawa Tengah masih terbilang rendah dibandingkan dengan provinsi yang lain (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Sedangkan persentase pemberian ASI Eksklusif di kota Semarang sebesar (78,0%) (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Pemberian ASI Eksklusif sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, karena masih rendahnya pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara maka pemberian ASI Eksklusif masih belum terlaksana dengan maksimal dimana masih terjadi masalah-masalah dalam menyusui terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dapat menyebabkan terjadinya masalah dalam menyusui seperti puting susu lecet, nyeri, payudara bengkak, bendungan ASI, mastitis dan abses payudara (Sulastri, 2014). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Fitriah *et al*, (2020) sebagian besar pengetahuan tentang perawatan payudara masih kurang (40%) dan yang baik hanya (36,7%) selebihnya hanya berpengetahuan cukup (23,3%).

Menurut survey awal yang telah dilakukan peneliti di BPM Citra Insani Semarang tahun 2020, yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 23-24 oktober 2020 di BPM Citra Insani Semarang peneliti mewawancarai 3 ibu nifas primipara. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa 2 ibu belum mengetahui tentang perawatan payudara sehingga terjadi masalah seperti pengeluaran ASI tidak lancar serta nyeri pada saat menyusui. Sedangkan 1 ibu mengalami puting susu masuk ke dalam atau terbenam. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara Di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di BPM

Citra Insani. Manfaat penelitian ini adalah menambah pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara.

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, dilakukan di BPM Citra Insani Semarang Jawa Tengah pada tanggal 1- 23 Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas primipara sebanyak 30 responden. Tehnik sampling menggunakan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	13	43,3
Cukup	17	56,7
Kurang	0	0,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian dari responden berpengetahuan cukup sebesar 56,7% dan tidak ada yang berpengetahuan kurang tentang perawatan payudara. Berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan kepada responden diketahui bahwa terdapat 23 item pernyataan (*favorable* dan *unfavorable*) yang membahas mengenai pengertian perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, waktu melakukan perawatan payudara, dan tehnik perawatan payudara.

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner dari responden diketahui tentang pengertian perawatan payudara hampir seluruh dari responden menjawab benar sebesar 88,3%. Menurut Lombogia (2017) perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara ibu pasca melahirkan yang dapat melancarkan sirkulasi darah serta mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.

Pernyataan mengenai tujuan perawatan payudara hampir seluruh dari responden menjawab benar sebesar 87,8%. Perawatan payudara mempunyai beberapa tujuan diantaranya dapat meningkatkan produksi ASI, memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi, mencegah bendungan ASI dan dapat mengetahui secara dini kelainan puting susu seperti puting terbenam ataupun lecet (Kristiyansari, 2011). Selanjutnya pernyataan tentang waktu melakukan perawatan payudara sebagian besar dari responden menjawab benar sebesar 77,5%. Waktu melakukan perawatan payudara dapat

*total sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Metode pengumpulan data yaitu kuesioner berupa pernyataan. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi.

### Hasil dan Pembahasan

#### Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara

##### 1. Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara

dilakukan sedini mungkin (1-2 hari setelah melahirkan). Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Wulan dan Gurusinga, 2012).

Pernyataan tentang tehnik perawatan payudara sebagian besar dari responden menjawab benar sebesar 71,9%. Tehnik perawatan payudara dilakukan minimal 2 kali dalam sehari dengan cara merangsang atau memijat payudara yang dapat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen sehingga menghasilkan hormon oksitosin melalui pemijatan (Septiyani et al, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa hampir dari seluruh responden dengan pengetahuan baik terdapat pada ibu yang memahami tentang pengertian perawatan payudara sebesar 88,3%. Sedangkan sebagian besar dari responden yang berpengetahuan cukup terdapat pada ibu yang cukup memahami tentang tehnik perawatan payudara sebesar 71,9%.

Pengetahuan yang cukup tersebut dapat didukung dengan banyaknya informasi tentang perawatan payudara yang dapat diperoleh dari beberapa faktor seperti umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi sehingga responden sudah cukup jelas dengan semua informasi yang diterima dan dimengerti terutama tentang perawatan payudara. Menurut Budiman dan Riyanto (2014) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi

pengetahuan diantaranya: usia, pendidikan, pekerjaan, serta informasi/ media massa.

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya:

a. Umur

Umur ibu yang berpengetahuan cukup yakni dengan umur 20-30 sebesar 46,7% dan hanya 10,0% ibu yang berumur 31-40 tahun. Usia sangat mempengaruhi pengetahuan, dimana semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh pun akan semakin membaik dan bertambah (Budiman dan Riyanto, 2014). Sejalan dengan penelitian Citrawati *et al*, (2020) bahwa usia 21-30 tahun termasuk dalam kategori usia dewasa yang dapat berpengaruh pada kemampuan fisik dan berfikir seseorang sehingga dapat lebih mudah menerima dan memahami informasi-informasi yang disampaikan dari sumber apapun menjadi pengetahuan terutama mengenai perawatan payudara, dimana proses daya tangkap yang mereka miliki masih tinggi. Usia dewasa ini telah memiliki kesiapan baik secara fisik maupun psikis salah satunya dalam kesiapan menyusui, semakin mampu berfikir rasional, mampu mengendalikan emosi, dan menjadi ibu yang lebih bijaksana. Akan tetapi pada usia tertentu atau menjelang usia lanjut yakni 31-40 tahun kemampuan dalam menerima dan mengingat tentang sesuatu akan berkurang sehingga pengetahuan yang didapatkan pun akan berkurang.

b. Pendidikan

Ibu yang berpengetahuan cukup pendidikannya adalah menengah sebesar 33,3% dan hanya ada 3,3% ibu dengan pendidikan dasar. Menurut teori Budiman dan Riyanto (2014) Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin cepat ia menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi. Sejalan dengan penelitian Indahsari dan Chotimah (2017) mengatakan bahwa pendidikan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, salah satunya berpendidikan menengah seperti

SMA dapat menerima informasi dengan baik dari berbagai sumber dan dapat menerapkan informasi yang diperolehnya menjadi pengetahuan, termasuk informasi dari petugas kesehatan mengenai perawatan payudara. Akan tetapi berbeda dengan yang berpendidikan dasar seperti SMP, SD dimana mereka akan sulit untuk menerima maupun mendapatkan informasi dari sumber yang lebih luas sehingga pengetahuan yang didapatkan pun cukup mengenai perawatan payudara. Sesuai dengan penelitian Sulastri (2014) bahwa ada hubungan signifikan antara status pendidikan dengan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik pula pengetahuan dalam memahami tentang perawatan payudara.

c. Pekerjaan

Ibu yang memiliki pengetahuan cukup adalah ibu yang bekerja sebesar 30,0%. Pekerjaan dapat mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan informasi, wawasan serta pengetahuan (Wawan dan Dewi, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Indrawati dan Elfira (2020) menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki pengetahuan yang cukup dalam mendapatkan informasi dikarenakan ibu yang bekerja akan lebih banyak menemukan hubungan pertemanan sehingga mereka dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan lebih dari ibu yang tidak bekerja, kemudian ibu yang bekerja cenderung lebih mudah dalam menerima informasi dan menambah pengetahuannya tentang perawatan payudara. Hal ini sejalan juga dengan penelitian Fitriah *et al*, (2020) ibu yang bekerja cenderung lebih *update* dalam memperoleh informasi dan pengetahuan mengenai perawatan payudara dari berbagai media seperti elektronik, cetak maupun dari petugas kesehatan sehingga ibu dapat mengerti tentang perawatan payudara dengan baik.

d. Sumber Informasi

Ibu yang mendapatkan sumber informasi dari tenaga kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebesar 26,7% dan hanya ada 6,7% ibu yang

mendapatkan sumber informasi dari keluarga. Sesuai dengan teori Manurung, *et al* (2014) dalam Salamun dan Minarti (2019) bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh sumber informasi, dimana sumber informasi ini dapat meningkatkan kemampuan berfikir. Informasi dapat diperoleh dari berbagai sumber yaitu petugas kesehatan, teman, keluarga, serta media massa. Sejalan dengan penelitian Rosyati dan Sari (2016) seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak maka akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik seperti halnya sumber informasi yang didapatkan dari tenaga kesehatan khususnya bidan ataupun media elektronik/media massa. Dengan demikian ibu yang mendapat sumber informasi dari tenaga kesehatan akan mempunyai pengetahuan yang lebih

baik dalam mengetahui tentang perawatan payudara (Sulastri, 2014). Sedangkan ibu yang hanya mendapatkan informasi yang bersumber dari keluarga mempunyai pengetahuan yang cukup tentang perawatan payudara karena ibu tidak dapat bertanya benar atau salahnya dalam melakukan perawatan payudara mereka hanya bisa mengandalkan pengetahuan yang dimiliki dari keluarga. Pada umumnya pengetahuan tentang perawatan payudara diperoleh dari keluarga namun untuk menghindari kebiasaan yang salah dalam melakukan perawatan payudara maka diperlukan bantuan serta informasi dari petugas kesehatan yang dapat memberikan pendidikan kesehatan (Rahmawati *et al*, 2020).

## 2. Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Pengertian Perawatan Payudara

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu nifas Primipara tentang Pengertian Perawatan Payudara di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	16	53,3
Cukup	14	46,7
Kurang	0	0,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian dari responden berpengetahuan baik sebesar 53,3% dan tidak ada yang berpengetahuan kurang tentang pengertian perawatan payudara. Dalam hal ini responden sudah banyak mengetahui tentang pengertian perawatan payudara dengan baik. Berdasarkan dari jawaban kuesioner yang paling banyak menjawab benar tentang pengertian perawatan payudara yakni item soal 1 sebesar 100% dan item soal 4 sebesar 100% bahwa perawatan payudara merupakan suatu tindakan dalam merawat payudara terutama pada masa nifas (menyusui) guna untuk memperlancar pengeluaran ASI dan dilakukan dengan cara pengurutan. Namun masih ada responden menjawab salah pada item soal 3 sebesar 33,3% tentang perawatan payudara tidak dapat dilakukan sendiri.

Perawatan payudara adalah tindakan yang dilakukan untuk merawat payudara khususnya pada masa nifas guna memperlancar produksi ASI dan perawatan

payudara dapat dilakukan oleh ibu post partum ataupun dibantu orang lain (Kumalasari, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Septiyani *et al* (2019) menunjukkan perawatan payudara efektif dalam meningkatkan volume ASI. Perawatan payudara merupakan upaya melakukan perawatan khusus melalui pemberian stimulasi otot payudara ibu dengan cara memberikan pemijatan atau pengurutan pada salah satu organ tubuh yakni payudara. Dalam penelitian Wulandari (2018) juga mengatakan bahwa perawatan payudara merupakan salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan pengeluaran ASI melalui pemijatan. Dapat diketahui dari hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan ( $p$  value  $0,007 < 0,05$ ) sehingga ada hubungan yang bermakna antara perawatan payudara ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI.

## 3. Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Tujuan Perawatan Payudara

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Tujuan Perawatan Payudara di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	19	63,3
Cukup	11	36,7
Kurang	0	0,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden berpengetahuan baik sebesar 63,3% dan tidak ada yang berpengetahuan kurang tentang tujuan perawatan payudara. Dari hasil penelitian menggunakan item kuesioner bahwasannya ibu nifas telah mengetahui dengan baik dan jelas tujuan dari perawatan payudara, salah satu tujuan perawatan payudara pada item soal 5 sebesar 96,7% yang menjawab benar yakni pengurutan pada payudara dapat merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar.

Menurut dengan teori Walyani dan Purwoastuti (2015) bahwa dengan melakukan payudara yang terawat dapat memproduksi ASI yang cukup serta dapat melancarkan aliran ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulan dan Gurusinga (2012) menunjukkan bahwa ibu nifas banyak mendapatkan manfaat sebelum dan

sesudah diberikan perawatan payudara (*breast care*) diantaranya dapat menjaga kebersihan payudara, dapat merangsang kelenjar-kelenjar air susu dan hormon prolaktin serta oksitosin guna untuk meningkatkan produksi ASI lancar. Menurut penelitian Katuuk dan Kundre (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang manfaat perawatan payudara salah satunya dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan responden sudah pernah menerima penyuluhan dari petugas kesehatan tentang perawatan payudara pada masa hamil hingga menyusui. Dari pengetahuan yang didapat tersebut akan mempengaruhi sikap ibu untuk melakukan perawatan guna mendapatkan produksi ASI yang cukup bagi bayinya.

#### 4. Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Waktu Melakukan Perawatan Payudara

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Tentang Waktu Melakukan Perawatan Payudara Di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	10	33,3
Cukup	13	43,3
Kurang	7	23,3
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 4.8 dapat diketahui bahwa sebagian dari responden berpengetahuan cukup sebesar 43,3% dan hanya 23,3% responden yang berpengetahuan kurang. Pengetahuan dalam kategori cukup ini dikarenakan responden sudah cukup baik mengetahui kapan waktu yang tepat dalam melakukan perawatan payudara.

Berdasarkan dari hasil kuesioner paling banyak menjawab benar yakni pernyataan item soal 8 sebesar 100% tentang perawatan payudara tidak hanya dilakukan saat hamil saja tetapi juga dilakukan setelah melahirkan. Menurut Reni (2014) perawatan payudara sebaiknya dilakukan baik saat hamil maupun setelah melahirkan guna untuk memperlancar produksi ASI, menjaga kebersihan payudara serta membuat payudara terawat dengan baik.

Hal ini sesuai dengan Wulandari (2011) dalam penelitian Septiyani *et al* (2019) bahwa perawatan payudara sangat dianjurkan selama kehamilan mulai 6-9 bulan hingga menyusui, mengingat payudara merupakan satu-satunya organ dalam tubuh manusia yang mampu memproduksi ASI secara alami maka dari itu perawatan payudara harus dilakukan sedini mungkin sehingga dapat meningkatkan volume ASI lebih optimal. Sejalan dengan penelitian Nofitasari dan Taviyanda (2014) perawatan payudara yang dilakukan setelah persalinan dan disaat menyusui dengan benar dan teratur akan memudahkan bayi dalam mengkonsumsi ASI. Perawatan payudara juga dapat merangsang produksi ASI menjadi lancar. Banyak ibu yang mengeluhkan setelah melahirkan ASI keluar tidak lancar atau

bayi tidak mau menyusui. Maka dari itu upaya dalam masalah tersebut dapat dilakukan dengan cara memotivasi ibu untuk melakukan perawatan payudara mulai dari masa kehamilan sampai ke masa nifas sehingga dapat mencegah masalah dalam menyusui.

Pengetahuan dalam kategori kurang disebabkan karena kurangnya pengalaman dan responden pun kurang tanggap kapan waktu yang tepat dalam melakukan perawatan payudara. Melihat dari jawaban kuesioner bahwa responden masih banyak salah ( benar) dalam menjawab pernyataan *unfavorable* pada item soal 10 sebesar 63,3% tentang perawatan payudara dapat dilakukan setelah mandi. Menurut teori Astutik (2017) perawatan payudara hendaknya mulai dilakukan sedini mungkin 1-2 hari setelah lahirnya bayi dan dilakukan sebelum mandi. Sejalan dengan penelitian Isnandira dan Ulfa (2014) perawatan payudara dan puting susu merupakan suatu

hal yang sangat penting, dimana perawatannya meliputi payudara harus dibersihkan dengan teliti setiap hari sebelum mandi dan ketika hendak menyusui dikarenakan hal ini dapat mengangkat kolostrum yang kering atau sisa susu kemudian dapat membantu mencegah akumulasi dan masuknya bakteri baik ke puting maupun ke mulut bayi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berpengetahuan kurang sebanyak 19 responden (59,4%) tentang waktu pelaksanaan perawatan payudara yang disebabkan kurangnya pengalaman responden yang tidak pernah melakukan perawatan payudara sehingga tidak mengetahui kapan waktu yang tepat untuk melakukan perawatan payudara.

#### 5. Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Tehnik Perawatan Payudara

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Tehnik Perawatan Payudara di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	8	26,7
Cukup	19	63,3
Kurang	3	10,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui sebagian besar dari bahwa responden berpengetahuan cukup sebesar 63,3% dan hanya 10,0% yang berpengetahuan kurang. Sebagian besar responden berpengetahuan cukup dikarenakan responden sudah mengetahui tehnik perawatan payudara yang telah banyak didapatkan dari tenaga kesehatan. Dengan banyaknya sumber informasi yang didapatkan terutama dari tenaga kesehatan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang.

Berdasarkan dari hasil kuesioner yang banyak menjawab benar yakni pernyataan item soal 23 sebesar 76,7% tentang setelah selesai pengurutan, payudara dikompres dengan air hangat kemudian air dingin secara bergantian dan diakhiri dengan air hangat selama 5 menit setelah itu dikeringkan menggunakan handuk. Menurut Sisk *et al* (2012) kompres air hangat dapat membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI. Saat dilakukan kompres air hangat, payudara akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui

sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas maka hipotalamus dirangsang kemudian sistem efektor mengeluarkan sinyal dengan vasodilatasi perifer. Kompres air hangat juga dapat memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri, mencegah terjadinya *spasme* otot, dan memberikan rasa hangat pada payudara yang kemudian terjadi peningkatan sirkulasi darah pada daerah payudara, hal ini yang mengakibatkan semakin banyak oksitosin yang mengalir menuju payudara dan membuat pengeluaran ASI semakin lancar. Ibu nifas dalam dalam kategori pengetahuan kurang disebabkan karena masih banyak salah (benar) dalam menjawab pernyataan *unfavorable* pada item soal 19 sebesar 40,0% tentang perawatan payudara boleh dilakukan hanya pada satu payudara saja. Sesuai dengan teori Lombogia (2017) mengatakan bahwa perawatan payudara dilakukan pada kedua payudara secara bergantian. Hal ini sejalan dengan penelitian Trisnawati dan Distrillia

(2018) mengatakan bahwa dalam melakukan perawatan payudara dilakukan pada setiap payudara sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

### **Simpulan**

Sebagian besar ibu nifas primipara dalam pengetahuan cukup berdasarkan pengetahuan perawatan payudara 17 responden (56,7%). Disarankan kepada ibu nifas untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara yang benar.

### **Ucapan Terimakasih**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, BPM Citra Insani, ibu nifas yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian, dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Astutik, R. Y. (2017). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika.

Budiman & Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner : Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Citrawati, S.D., Ernawati, H., & Verawati, M. 2020. *Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Dengan Perilaku Perawatan Payudara*. Health Sciences Journal Vol 4 (No 1): 60 – 74. Diakses pada tanggal 10 Februari 2021 <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/view/60>

Dinkes Jateng. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang : Dinkes Jateng.

Fitriah, Wardita, Y., & Ningsih, H.A. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Primipara tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Saronggi*. Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol. 5 No. 1 hal 25– 30. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2020 <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/941/861>

Indahsari, M.N & Chotimah, C. 2017. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Di RB Suko Asih Sukoharjo*. Indonesian Journal On Medical Science – Volume 4 No 2 : 183-188 Diakses pada tanggal 10 Februari 2021 <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/116/116>

Indrawati & Elfira, E. 2020. *Post Partum's Knowledge About Breast Care At Niar Patumbak Clinic*. CARING: Indonesian Journal Of Nursing Science (IJNS) Vol. 2, No 2, 2020 | 23 – 30 . Diakses pada tanggal 27 Januari 2021 <https://talenta.usu.ac.id/IJNS/article/view/4859/3453>

Isnandira, E & Ulfa, M. 2014. *Hubungan Motivasi Dengan Perilaku Ibu Nifas Dalam Perawatan Payudara*. Jurnal Ners dan Kebidanan. Volume 1, No 2

Katuuk, M & Kundre, R. 2018. *Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruang Dahlia Rsd Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangihe*. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 1. Diakses pada tanggal 26 Januari 2021 <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25180/24877>

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 20 oktober 2020. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>

Kumalasari, Intan. 2015. *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.

Kristiyanasari, W.(2011). *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Konsep, Teori, dan Modul Praktikum*. Yogyakarta : Indomedia Pustaka.
- Nofitasari, A & Taviyanda, D. 2014. *Sikap Positif Ibu Dalam Perawatan Payudara Mendukung Kelancaran Produksi Asi*. Jurnal STIKES Vol. 7, No.2.
- Rahmawati, A.A., Novita, M & Rosidah, U. 2020. *Karakteristik Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Bpm Umi Lestari Cw, A.Md.Keb Desa Plesungan Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro*. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA, Vol.10 No.2 :84-89.
- Ridarineni, N. *Pembengkakan Payudara Saat Menyusui Hambat Pemberian ASI*. Republika Yogyakarta : Selasa, 06 November 2018/ 17.57 WIB Diakses tanggal 23 Oktober 2020.<https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/11/06/phrqf1399-pembengkakan-payudara-saat-menyusui-hambat-pemberian-asi>
- Rosyati, H., & Sari, W.A. 2016. *Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur Tahun 2016*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.12, No. 2. Diakses pada tanggal 2 Januari 2021 <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/1559/1358>
- Salamun & Minarti. 2019. *Hubungan Peran Petugas Kesehatan, Sumber Informasi Terhadap Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas*. Jurnal 'Aisyiyah Medika Volume 4, Nomor 2 : 157-164. Diakses pada tanggal 13 Februari 2021 <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/216/195>
- Septiyani, E., Jurnalis, Y.D., & Ali, H. 2019. *The Effect of Breast Treatment Towards Mother's Breast Milk Volume on Post Partum in Midwifery Practice at Primary Health Care of Andalas, Padang West Sumatera Province Indonesia*. International Journal of Research & Review (www.ijrrjournal.com) 117 Vol.6; Issue: 10.
- Sulastrri, S. 2014. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara Periode April-Mei 2014*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Akademi Kebidanan RSPAD Gatot Soebroto. Diakses pada tanggal 18 Januari 2021 [https://akbid-rspad.ejournal.id/jurnal\\_akbid\\_rspad/article/view/29](https://akbid-rspad.ejournal.id/jurnal_akbid_rspad/article/view/29)
- Trisnawati, E., & Distrilia, A. (2018). *Perawatan Payudara Sebagai Treatment Kelancaran ASI*. Buletin Al Ribaath, Universitas Muhammadiyah Pontianak Vol 15, No. 2.
- Wahyuni, I. 2017. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Puskesmas Girisubo Gunung Kidul*. Yogyakarta : Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Walyani, E. S & Purwostuti, Th. E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRES.
- Wawan, A. & Dewi, M. (2011). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Wulandari, C. 2018. *Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo*. Jurnal Delima Harapan Volume 9 No.8 : 48-54
- Wulan, S & Gurusinga, R. 2012. *Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di RSUD Deli Serdang Sumut Tahun 2012*. Sumut : STIKES Medistra Lubuk Pakam.

World Health Organization. (2017). *State of health inequality: Indonesia*. World Health Organization.

Yefi M & Nyna P. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika