

Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara di PMB Hj. Umyati, S.ST, Keb Tahun 2020

Description on Knowledge of Primipara Puerperal Mother about Breast Care at PMB Hj. Umyati, S.ST, Keb 2020

Filda Fairuza^{1*} & Fathiyati^{1*}

¹STIKes Salsabila Serang, Indonesia

Penulis Korespondensi:

*fildafairuza92@gmail.com

Proses Artikel

Dikirim : Mei 2021

Direview : Juni 2021

Diterima : Juli 2021

Tersedia Online : Juli 2021

Keywords: Postpartum Mother, Breast Care, Level of Knowledge

Kata Kunci: Ibu Nifas, Perawatan Payudara, Tingkat Pengetahuan

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the knowledge of postpartum mothers about breast care. This study uses a quantitative descriptive design. The population in this study were all primiparous postpartum mothers as many as 30 respondents. The sampling technique uses total sampling with a total sample. 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 17 respondents (56.7%) had sufficient knowledge about breast care, 16 respondents (53.3%) had good knowledge about the meaning of breast care, and 19 respondents had good knowledge about the purpose of breast care (63, 3%), 13 respondents (43.3%) have sufficient knowledge about breast care techniques, and 19 respondents (63.3%) have sufficient knowledge about breast care techniques. Conclusion: Most of the primipara puerperal mothers had sufficient knowledge based on knowledge of breast care, 17 respondents (56.7%) had less knowledge based on time and breast care techniques. It is recommended that health workers at PMB Hj. Umyati S.ST, Keb to increase the time and technique of doing breast care by providing health education about breast care.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas primipara sebanyak 30 responden. Teknik sampling menggunakan total sampling. Metode pengumpulan data yaitu kuesioner berupa pernyataan. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Hasil analisis univariat, sebagian dari responden berpengetahuan cukup tentang perawatan payudara sebanyak 17 responden (56,7%), berpengetahuan baik tentang pengertian perawatan payudara sebanyak 16 responden (53,3%), berpengetahuan baik tentang tujuan perawatan payudara sebanyak 19 responden (63,3%), berpengetahuan cukup tentang waktu melakukan perawatan payudara sebanyak 13 responden (43,3%), dan berpengetahuan cukup tentang tehnik perawatan payudara sebanyak 19 responden (63,3%). Sebagian besar ibu nifas primipara dalam pengetahuan cukup berdasarkan pengetahuan perawatan payudara 17 responden (56,7%) sedangkan berpengetahuan kurang berdasarkan waktu dan tehnik perawatan payudara. Disarankan untuk tenaga kesehatan di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb lebih meningkatkan waktu dan tehnik melakukan perawatan payudara dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara.

Cara Mengutip Artikel :

Fairuza, F. & Fathiyati, F. (2021). Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara di PMB Hj. Umyati, S.ST, Keb Tahun 2020, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1): 1-12. <https://doi.org/10.60010/jikd/v4i1.1>

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%.

Menurut Riskesdas, proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7%. Mengacu pada target renstra tahun 2015 yang sebesar 39%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan sebesar 55,7% telah mencapai target. Sementara menurut provinsi,

kisaran cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan antara 26,3% (Sulawesi Utara) sampai 86,9% (Nusa Tenggara Barat). Dari 34 provinsi yang melapor, sebanyak 29 di antaranya (88%) berhasil mencapai target renstra 2015. Namun pemberian ASI eksklusif pada provinsi Banten baru mencapai 47,9%. Perlu dilakukannya upaya agar provinsi yang masih di bawah angka nasional agar dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

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 PMB Hj. Umyati S.ST, Keb tahun 2020, yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 23 - 24 oktober 2020 di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb 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 PMB Hj. Umyati S.ST, Keb Tahun 2020".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, dilakukan di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb pada tanggal 01 November – 25 Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas primipara sebanyak 30 responden. Teknik sampling menggunakan 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****Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb 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 teknik 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 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 Gusinga, 2012). Pernyataan tentang teknik perawatan payudara sebagian besar dari responden menjawab benar sebesar 71,9%. Teknik 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:

- Umur : Ibu yang berpengetahuan cukup yakni dengan umur 20-30 sebesar 46,7% dan hanya 10,0% ibu yang berumur 31-40 tahun. Usiasangat 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.
- Pendidikan : Ibu yang berpengetahuancukuppendidikannya 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 miliki dari keluarga.

Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Pengertian Perawatan Payudara

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu nifas Primipara tentang Pengertian Perawatan Payudara di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb 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 respon 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). 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.

Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Tujuan Perawatan Payudara

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primiparatentang Tujuan Perawatan Payudara di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb Tahun 2020

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

Berdasarkan tabel 3 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.

Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Waktu Melakukan Perawatan Payudara

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primiparatentang Waktu Melakukan Perawatan Payudara di PMB Hj. Umyati S.ST, Keb Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	(%)
Baik	10	33,3
Cukup	13	43,3
Kurang	17	23,4
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa 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 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 menyusu. 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

kapank 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.

Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Teknik Perawatan Payudara

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Teknik Perawatan Payudara

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

Berdasarkan tabel 5 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 teknik 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 iniyang 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.

PENUTUP

Sebagian besar ibu nifas primipara dalam pengetahuan cukup berdasarkan pengetahuan perawatan payudara 17 responden (56,7%)sedangkan berpengetahuan kurang berdasarkan waktu dan tehnik perawatan payudara. Disarankan untuk tenaga kesehatan di PMB Hj. Umyati S.ST,Kebuntuk lebih dapat meningkatkan waktu dan tehnik melakukan perawatan payudara dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara.

DAFTAR PUSTAKA

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