



## *Training Breast Care for Successful Exclusive Breastfeeding in Sidoarjo*

### **Pelatihan Perawatan Payudara Menuju Sukses ASI Eksklusif di Sidoarjo**

**Puji Hastuti<sup>1</sup>, Astrida Budiarti<sup>2\*</sup>, Diyah Arini<sup>3</sup>, Dwi Ernawati<sup>4</sup>,  
Qori' Ila Saidah<sup>5</sup>, Iis Fatimawati<sup>6</sup>, Faridah<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Maternal and Child Nursing Departemen,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, Indonesia

E-Mail: <sup>1</sup>ph\_ners79@yahoo.co.id, <sup>2</sup>as3da\_ns@yahoo.com, <sup>3</sup>diyaharini76@yahoo.co.id,  
<sup>4</sup>ernadwi80@yahoo.co.id, <sup>5</sup>qori\_ht07@yahoo.com, <sup>6</sup>iis.fatimawati@gmail.com, <sup>7</sup>faridah@gmail.com

Received Dec 17th 2024; Revised Mar 26th 2025; Accepted Apr 20th 2025; Available Online Apr 21th 2025

Corresponding Author: Astrida Budiarti

Copyright © 2025 by Authors, Published by Institut Riset dan Publikasi Indonesia (IRPI)

#### **Abstract**

*Breast milk is the perfect food for babies. Breast milk contains essential and complete nutrients that babies need for their growth and development. However, in reality, there are still many mothers who do not provide exclusive breastfeeding due to various factors, one of which is breast milk that is not smooth. Breast care is an effort to launch breast milk production, so that it meets the needs of the baby. The purpose of this activity is to conduct community service by providing breast care training towards exclusive breastfeeding success for breastfeeding mothers in Kalanganyar Village, Sedati, Sidoarjo. Activities include pretest, training, discussion and question and answer, and posttest to evaluate the level of understanding of breastfeeding mothers. After the training, 90% of pregnant women had good knowledge.*

*Keywords: Breast Care, Breastfeeding Mothers, Exclusive Breastfeeding, Mother Milk, Trainin*

#### **Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang sempurna bagi bayi. ASI mengandung zat gizi penting dan lengkap yang dibutuhkan bayi bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Namun kenyataannya masih banyak ibu yang belum memberikan ASI secara eksklusif karena berbagai faktor salah satunya adalah ASI yang tidak lancar. Perawatan payudara merupakan upaya untuk melancarkan produksi ASI, sehingga mencukupi kebutuhan bayi. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan perawatan payudara menuju sukses ASI eksklusif pada ibu menyusui di Desa Kalanganyar, Sedati, Sidoarjo. Kegiatan meliputi pretest, pemberian pelatihan, diskusi dan tanya jawab, serta posttest untuk mengevaluasi tingkat pemahaman ibu menyusui. Setelah dilakukan pelatihan didapatkan 90 % ibu hamil memiliki pengetahuan baik.

Kata Kunci: Air Susu Ibu, ASI Eksklusif, Ibu Menyusui, Pelatihan, Perawatan Payudara

#### **1. PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan paling sempurna bagi bayi, sebab ASI mengandung zat gizi penting dan lengkap, yang sangat dibutuhkan bayi bagi pertumbuhan dan perkembangannya [1], [2]. Pengaturan pemberian ASI bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif, dan memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya, sebagai bentuk meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap pemberian ASI Eksklusif [2].

Menurut WHO, di dunia terdapat 1-1,5 juta bayi meninggal setiap tahunnya karena tidak mendapat ASI Eksklusif. Pemberian ASI eksklusif di dunia masih rendah. Berdasarkan data dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di seluruh dunia, angka tersebut juga tidak mengalami kenaikan pada tahun 2015, yaitu hanya 40% keberhasilan pemberian ASI

eksklusif di seluruh dunia [3]. Prevalensi menyusui dini inisiasi di Negara Asia Tenggara seperti Myanmar 76%, Thailand 50%, dan Filipina 54%. Menurut Riskesdas pada Tahun 2018 Indonesia menunjukkan cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif sebesar 65,16%. Cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi JawaTimur 63,69% [4].

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti Usia ibu, paritas, stres, penyakit akut, konsumsi alkohol, perawatan payudara, dan status gizi [5]. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari *World Health Organization (WHO)*. *American Academy of Pediatrics* menyatakan bahwa bayi- bayi yang diberikan ASI pada tahun pertama kehidupannya dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit infeksi, termasuk diantaranya adalah diare, penyakit pernafasan, infeksi telinga, serta infeksi kemih. Data UNICEF menyebutkan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kelahiran dapat mencegah kematian sekitar 1,3 juta bayi di seluruh dunia tiap tahun.

Setiap ibu menghasilkan air susu yang kita sebut ASI sebagai makanan alami yang disediakan untuk bayi. Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benar merupakan salah satu sarana yang diandalkan untuk membangun SDM yang berkualitas sejak dini. ASI bukan cuma sumber gizi terbaik, tetapi dapat menyelamatkan jiwa bayi pada bulan-bulan pertama yang rawan. Bagi bayi ASI merupakan makanan yang paling sempurna, dimana kandungan gizinya sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal [6]. ASI juga mengandung zat untuk perkembangan kecerdasan, zat kekebalan (mencegah dari berbagai penyakit). ASI juga mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian. Manfaat ASI dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian juga telah didokumentasikan secara baik dalam literatur kesehatan di Amerika. Meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara atau breast care yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI [7], [8].

Pada kenyataannya menyusui bukanlah suatu aktivitas yang terjadi secara otomatis, hal tersebut membutuhkan hal- hal yang dapat memotivasi dan merubah cara pandang ibu mengenai menyusui. Pengetahuan serta ketrampilan ibu mempengaruhi kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Pendidikan kesehatan pada saat prenatal yang menyediakan pengetahuan dan ketrampilan yang tepat mengenai menyusui dapat meningkatkan kemandirian serta keinginan untuk menyusui dan rata- rata lamanya waktu menyusui. Berdasarkan data survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2024 di Desa Kalanganyar, Sedati Sidoarjo, terhadap 4 ibu menyusui didapatkan hasil bahwa 2 ibu tersebut belum mengetahui teknik perawatan payudara untuk memperlancar produksi ASI. Selain itu didapatkan 1 orang ibu tidak bisa memberikan ASI secara eksklusif karena ASI tidak lancar. Dari fenomena diatas memberikan gambaran bahwa perawat sebagai tenaga kesehatan diharapkan bisa menerapkan metode perawatan payudara sebagai salah satu metode untuk memperlancar produksi ASI. Urgensi kegiatan ini karena masih banyak ibu yang belum memberikan ASI eksklusif sehingga penting untuk memberikan pelatihan tentang perawatan payudara meningkatkan kelancaran ASI, sehingga harapan cakupan pemberian ASI secara nasional akan bisa tercapai.

## 2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui metode pelatihan perawatan payudara ini dilaksanakan secara langsung di Desa Kalanganyar Sedati Sidoarjo dengan sasaran ibu menyusui sejumlah 20 ibu menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 7 – 8 November 2024. Kegiatan pada tanggal 7 November 2024 melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas, kader dan pihak kelurahan. Setelah koordinasi dilakukan dan semua persiapan yang diperlukan untuk kegiatan pelatihan siap selanjutnya kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 8 November 2024. Rangkaian kegiatan ini terdiri dari empat tahap yakni: pembukaan, pre test, pelatihan perawatan payudara dan sesi tanya jawab, post test dan penutupan.

Tahap pertama adalah sambutan sekaligus pembukaan acara dari ketua panitia serta dilanjutkan sambutan dari ibu kepala desa. Tahap selanjutnya adalah dilaksanakan pre test dengan memberikan kuesioner kepada ibu menyusui. Pelaksanaan pre test kurang lebih membutuhkan waktu selama 5 menit dengan didampingi oleh fasilitator. Tahapan selanjutnya adalah pemberian materi dan pelatihan tentang perawatan payudara dan ASI Eksklusif yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Disediakan cinderamata bagi peserta pelatihan yang aktif bertanya serta yang mampu menjawab sesi diskusi dengan tepat. Diakhir kegiatan dilaksanakan post test dengan membagikan kuesioner yang sama saat pre test. Post test ini dilaksanakan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan. Acara ditutup dengan ucapan terimakasih dan foto bersama. Serta pemberian cinderamata bagi para peserta. Secara umum alur kegiatan dapat ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Peserta sangat antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap tingkat pengetahuan tentang perawatan payudara dan ASI Eksklusif. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, mulai dari sesi pemaparan materi hingga praktik langsung perawatan payudara. Antusiasme tersebut menunjukkan bahwa topik yang diangkat sangat relevan dengan kebutuhan peserta, terutama para ibu menyusui dan ibu hamil yang ingin mempersiapkan diri dalam memberikan ASI eksklusif secara optimal.

Terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap tingkat pengetahuan tentang perawatan payudara dan ASI eksklusif. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor yang cukup tinggi, menandakan adanya pemahaman baru yang diperoleh peserta setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, peserta juga mengaku lebih percaya diri dalam menerapkan teknik perawatan payudara yang benar serta memahami manfaat dan strategi untuk sukses memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

Kegiatan ini juga membuka ruang diskusi yang interaktif antara peserta dan narasumber, sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman pribadi dan mendapatkan solusi atas berbagai kendala yang dihadapi. Pelatihan semacam ini dinilai sangat bermanfaat dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, khususnya di wilayah dengan angka pemberian ASI eksklusif yang masih rendah. Dengan demikian, diharapkan upaya ini dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara lebih luas di masyarakat.

#### 3.1. Pelaksanaan Kegiatan

Gambar 2 dan gambar 3 merupakan kegiatan pelatihan Perawatan Payudara Menuju Sukses ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui yang dilaksanakan di halaman gedung serba guna Desa Kalanganyar Sedati Sidoarjo. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu kepala desa, perwakilan dari Puskesmas, kader, ibu peserta kegiatan, Dosen dan Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya.



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan Sharing Sesion



**Gambar 3.** Foto Bersama Peserta dengan Pelaksana Kegiatan



**Gambar 4.** Kegiatan Pelatihan Perawatan Payudara

Gambar 4 adalah metode perawatan payudara, dengan dimulai dari Kompres puting susu dengan kapas minyak 2 menit untuk melemaskan sekaligus mengangkat kotoran pada puting susu. Selanjutnya bersihkan saluran air susu pada puting susu dengan kapas lembab. Dilanjutkan dengan tarik puting kedua puting susu bersama-sama, dan putar kedalam kemudian keluar sebanyak 20 kali Untuk puting susu datar atau masuk kedalam dengan jari telunjuk dan ibu jari mengurut daerah sekitar puting susu kearah berlawanan merata. Basahi kedua telapak tangan dengan minyak , tarik kedua puting susu bersama-sama dan putar kedalam kemudian keluar sebanyak 20 kali. Puting susu dirangsang dengan ujung waslap handuk kering yang digerakkan keatas dan kebawah [9], [10].

### 3.2. Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan PKM

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan ternyata tingkat pemahaman peserta pengabdian kepada masyarakat tentang perawatan payudara meningkat jika dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan tersebut. Pelatihan perawatan payudara ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait cara yang efektif untuk memperlancar ASI. Peserta juga bisa mencoba mempraktekkan perawatan payudara yang telah diberikan. Perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah pemberian pelatihan dapat ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah pemberian pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
Baik	50	90
Cukup	35	8
Kurang	15	2
Total	100	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi 90% memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 8% memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan hanya 2% yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Dari tabel tersebut menunjukkan efektifnya pengabdian masyarakat yang dilakukan.

ASI adalah konsumsi utama pada bayi baru lahir, yang merupakan cairan yang dihasilkan oleh sepasang payudara ibu, dengan komposisi yang khas serta spesifik untuk perkembangan bayi [11]. Departemen Kesehatan Republik Indonesia dan UNICEF (1990) pun telah memutuskan untuk memberikan rekomendasi kepada tenaga kesehatan dan ibu yang melahirkan agar memberi ASI saja (ASI eksklusif) pada bayi hingga berumur 4 atau 6 bulan [12]. Masih rendahnya cakupan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan [12]. Faktor yang menyebabkan antara lain rendahnya pengetahuan dan kurangnya informasi pada ibu dan keluarga mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, tata laksana rumah sakit maupun tempat bersalin lain yang seringkali tidak memberlakukan bed-in (ibu dan bayi berada dalam satu kasur) atau rooming-in (ibu dan bayi berada pada satu kamar atau rawat gabung), tidak jarang juga fasilitas kesehatan justru memberikan susu formula kepada bayi baru lahir, dan banyaknya ibu bekerja yang menganggap repot menyusui sambil bekerja [13].

Manfaat menyusui bagi ibu tidak hanya dapat menjalin kasih sayang, tetapi terlebih lagi dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara, dan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu. Penelitian di Inggris menemukan ASI tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan ibu dan bayi, pilihan ini juga berdampak besar jika ditilik secara ekonomi, baik keluarga maupun negara. Potensi ekonomi dari menyusui menghemat pengeluaran negara secara signifikan, untuk menghitungnya mereka mengidentifikasi penyakit yang bisa dihindari dengan menyusui, mulai dari pengurangan infeksi saluran pencernaan dan pernapasan, enterocolitis nekrotikan (infeksi pembengkakan perut) pada bayi prematur dan kanker payudara pada ibu [14]. Jangka panjang dari manfaat pemberian ASI adalah menurunkan kejadian penyakit kegemukan, dan penyakit kronik seperti diabetes, alergi, serta asma (Baldwin & Friedman, 2006). *American Academy of Pediatrics* (AAP) serta organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan serta meneruskan menyusui sampai minimal 1 tahun untuk mempertahankan keuntungan jangka pendek serta jangka panjang yang di dapat.

Menyusui merupakan hal yang alamiah, tetapi sekedar mengetahui bahwa menyusui adalah kodrat semua perempuan tidaklah cukup, diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang menyusui serta ASI, baik segala kelebihan dan keuntungan pemberian ASI maupun tehnik menyusui yang benar serta cara mengatasi kendala- kendala yang dihadapi selama menyusui. lebih baik lagi kalau ibu mengetahui sumber informasi yang benar untuk ASI. Tanpa pengetahuan dan pemahaman yang cukup, ibu bisa saja terjebak oleh opini yang keliru tentang ASI, yang beredar di masyarakat. Menyusui bukan hanya sekedar memberikan makanan pada bayi, tetapi lebih dari itu, pada saat menyusui mata ibu tertuju dengan penuh kasih sayang pada bayi, rasa ini menimbulkan rasa nyaman dan makanan pada bayi. Bayi merasa dimengerti kebutuhannya, disayangi dan dicintai. Lewat ASI bayi dan ibu sama- sama belajar mencintai dan merasakan nikmatnya dicintai. Perawatan payudara merupakan teknik yang bertujuan untuk melancarkan ASI. Sehingga penting untuk diberikan edukasi kepada ibu menyusui. [15].

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan perawatan payudara untuk ibu menyusui telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan lancar. Peserta pelatihan mendapatkan banyak materi tentang perawatan payudara yang bisa dilakukan untuk memperlancar pemberian ASI. Beberapa masalah- masalah selama menyusui seperti kurangnya rasa percaya diri dalam menyusui, masalah dalam melakukan perlekatan serta posisi dalam menyusui, nyeri pada nipel, persepsi tentang produksi ASI yang kurang, dapat diatasi jika ibu diberikan informasi mengenai menyusui serta kesiapan untuk menyusui secara eksklusif, seperti hasil pelatihan yang dilakukan. Kegiatan pelatihan perawatan payudara ini dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu menyusui. Diharapkan dengan kegiatan ini ibu menyusui memiliki pengetahuan yang baik dan memiliki metode untuk memperlancar ASI sehingga sukses menyusui ASI Eksklusif bisa terwujud.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar- besarnya kami sampaikan kepada Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya, Kepala LPPM, Bapak dan Ibu Kepala Desa, seluruh warga, tim dosen dan tim mahasiswa yang telah mendukung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### REFERENSI

- [1] Anggraini, *Hypnobreastfeeding*, Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, vol. V, no 1. 2014.
- [2] Afifah, I. KP-ASI, Ingin Tingkatkan ASI eksklusif di Kelurahan Jambangan, <http://dinkes.surabaya.go.id/portal/index.php/berita/kp-asi-ingin-tingkatkan-asi-eksklusif-di-kelurahan-jambangan/>. Disitasi 15 Februari 2020 pukul 20:40.
- [3] Sari, dkk, Persepsi Ibu Menyusui Mengenai Kampanye ASI Eksklusif di Puskesmas Jagir Surabaya, Universitas Kristen Petra Surabaya, 2014.
- [4] Tim Riskesdas. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- [5] Hamdanesti, R, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang, Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK), vol. 1, no.1, 2017.
- [6] Sari, dkk.. *Optimizing the Combination of Oxytocin Massage and Hypnobreastfeeding for Breast Milk Production among Post-Partum Mothers. Journal of Maternal and Child Health*. Volume 1, No 1: 20-29, 2017.
- [7] Angriani, dkk. Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan. Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 299-304.

- 
- [8] Bobak, et all., Bahan bacaan manajemen laktasi oleh Perinasia (2004), mengenal ASI eksklusif oleh Utami Roesli (2000), ASI petunjuk untuk tenaga kesehatan oleh Suetjningsih (1997), dan modul manajemen laktasi, Depkes (1995).
- [9] Prasetyono, dkk.. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta : Diva Press. 2009.
- [10] Ramaiah, S.. ASI Dan Menyusui. Jakarta: PT. Bhuna Ilmu Popular Kelompok Gramedia. 2006
- [11] Budiati. Efektifitas Pemberian Paket "Sukses ASI" Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Seksio Sesarea Di Wilayah Depok Jawa Barat. Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Depok. 2009.
- [12] Riksani. Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Cipayung. Dunia Sehat. 2012
- [13] Rahmi N dan Merleni. 2019. Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Volume 5 No. 2. 297 – 307.
- [14] Pokhrel, et all. *Potential economic impacts from improving breastfeeding rates in the UK. Archives of Disease in Childhood*, 100(4), 334–340. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306701>. Disitasi 31 Januari 2020 pukul 20:41.
- [15] IDAI. Manajemen Laktasi. Diakses tanggal 5 Januari 2020. <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasi>