



PENERAPAN EDUKASI BREAST CARE BERBASIS PARTISIPATIF UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN MENYUSUI SEJAK MASA KEHAMILAN

Mufida Dian Hardika¹, Nisa Ardhaningtyas², Lilis Suryani³, Fara Frameswari⁴

^{1,2,4}Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Madiun

³Program Studi Kebidanan STIKES Husada Jombang



*Corresponding author

Mufida Dian Hardika

Email :

mufidahardika89@gmail.com

HP: 081234672323

Kata Kunci:

Breast care;

Edukasi;

Ibu hamil;

Laktasi;

Keywords:

Breast care;

Education;

Pregnant women;

Lactation.

ABSTRAK

Kesiapan ibu dalam proses menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pemahaman dan praktik perawatan payudara (*breast care*) sejak masa kehamilan. Banyak ibu hamil mengalami hambatan menyusui akibat kurangnya informasi dan keterampilan perawatan payudara prenatal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil melalui pendekatan partisipatif, sehingga mereka mampu melakukan *breast care* secara mandiri dan memahami manfaatnya terhadap keberhasilan menyusui. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 September 2025 dan diikuti oleh 10 orang ibu hamil. Metode kegiatan mencakup ceramah interaktif, demonstrasi teknik *breast care*, serta sesi diskusi dan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya *breast care* dan kesiapan mereka dalam menghadapi proses menyusui. Pendekatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan keterlibatan peserta dan mendorong perubahan perilaku positif terkait persiapan laktasi.

ABSTRACT

A mother's readiness for breastfeeding is influenced by various factors, one of which is understanding and practicing breast care during pregnancy. Many pregnant women experience breastfeeding difficulties due to a lack of prenatal breast care information and skills. This community service activity aims to provide education and assistance to pregnant women through a participatory approach, so that they are able to perform breast care independently and understand its benefits for successful breastfeeding. The activity was held on September 6, 2025, and was attended by 20 pregnant women. The activity methods included interactive lectures,



demonstrations of breast care techniques, as well as discussion and hands-on practice sessions. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about the importance of breast care and their readiness to face the breastfeeding process. The participatory approach proved effective in increasing participant engagement and encouraging positive behavioral changes related to lactation preparation.

Keywords: Breast care, Education, Pregnant women, Lactation.

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses fisiologis penting yang memberikan manfaat optimal bagi bayi dan ibu. Namun, keberhasilan menyusui sering kali terkendala oleh kurangnya kesiapan ibu sejak masa kehamilan. Salah satu aspek penting dalam mempersiapkan proses menyusui adalah perawatan payudara (*breast care*) prenatal. Perawatan yang tepat membantu menjaga elastisitas puting, mencegah sumbatan saluran susu, dan merangsang produksi ASI sehingga proses laktasi dapat berjalan lebih lancar.

Pemberian air susu ibu (ASI) merupakan langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. ASI tidak hanya menjadi sumber gizi utama yang mudah diserap oleh sistem pencernaan bayi, tetapi juga mengandung antibodi, hormon, enzim, serta faktor imunologis yang berperan penting dalam pembentukan sistem kekebalan tubuh (WHO, 2023). Menurut UNICEF (2022), pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan terbukti dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, mempercepat perkembangan kognitif, serta memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak. Meski demikian, keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan ibu, tetapi juga oleh kesiapan fisik, psikologis, dan pengetahuan sejak masa kehamilan. Kesiapan tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh agar proses menyusui dapat berlangsung optimal setelah kelahiran.

Salah satu aspek krusial dalam mempersiapkan keberhasilan menyusui adalah *breast care* atau perawatan payudara selama masa kehamilan. *Breast care* merupakan upaya preventif yang mencakup pembersihan payudara, pemijatan ringan, serta perawatan puting untuk mempersiapkan produksi dan pengeluaran ASI. Sayangnya, sebagian besar ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai teknik dan manfaat *breast care*. Faktor rendahnya literasi kesehatan serta terbatasnya akses terhadap edukasi menjadi penyebab utama. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga aplikatif dan partisipatif, sehingga peserta dapat langsung mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif yang mengintegrasikan teori kesehatan dan metode pembelajaran partisipatif. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen prodi D3 kebidanan universitas muhammadiyah madiun bekerja sama dengan dosen program studi kebidanan STIKES Husada Jombang dan 1 orang mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil dan juga suami dalam memberikan dukungan

nantinya saat menyusui serta mengenai pentingnya *breast care* sejak masa kehamilan guna meningkatkan kesiapan menyusui. Melalui pendekatan yang kolaboratif dan aplikatif, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga mampu menerapkannya secara berkelanjutan. Upaya ini menjadi langkah strategis dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif serta peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara holistik. Pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui pemberian edukasi *breast care* berbasis partisipatif kepada ibu hamil. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi proses menyusui dan mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Griya Sehat bunda Kota Madiun pada Sabtu, 6 September 2025. Peserta terdiri atas 10 orang ibu hamil dan didampingi oleh suami.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

Hari/Tanggal	Jenis Kegiatan	Keterangan
Sabtu, 06 September 2025	1. Ceramah Interaktif Penyampaian materi dasar tentang anatomi payudara, fisiologi laktasi, serta manfaat <i>breast care</i> dalam menunjang keberhasilan menyusui	Tim Pengabdi Dosen
	2. Demonstrasi Teknik Praktik langsung teknik <i>breast care</i> oleh tim dosen mencakup ; pemijatan, stimulasi puting, dan perawatan kebersihan payudara	Tim Pengabdi dosen dan Mahasiswa
	3. Diskusi dan Tanya Jawab Sesi interaktif untuk menggali pemahaman peserta serta menjawab pertanyaan terkait kendala atau mitos seputar <i>breast care</i> .	Tim Pengabdi dosen dan Mahasiswa
	4. Praktik Partisipatif Peserta didampingi untuk mempraktikkan teknik <i>breast care</i> secara langsung dengan bimbingan tim pengabdi dosen dan mahasiswa.	Tim Pengabdi dosen dan Mahasiswa

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari para peserta. Sebanyak 10 ibu hamil hadir didampingi oleh suami dan berpartisipasi aktif selama sesi edukasi. Sebelum kegiatan dimulai, 2 peserta telah mengetahui dan pernah melakukan brest care saat kehamilan pertama dan 8 peserta belum mengetahui pentingnya *breast care* serta teknik pelaksanaannya. Melalui ceramah dan demonstrasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan.

Selama praktik partisipatif, peserta mampu mempraktikkan teknik dasar *breast care* dengan benar setelah diberikan pendampingan. Diskusi yang berlangsung juga menunjukkan perubahan persepsi, di mana sebagian peserta yang sebelumnya menganggap *breast care* tidak perlu dilakukan akhirnya memahami manfaatnya dalam mencegah puting datar, meningkatkan kesiapan produksi ASI, serta mengurangi risiko hambatan menyusui pasca persalinan.

Hasil evaluasi kualitatif menunjukkan 90% peserta menyatakan siap melakukan *breast care* secara mandiri di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong kepercayaan diri peserta untuk menerapkannya secara berkelanjutan. Pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini memfasilitasi peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam praktik langsung dan diskusi interaktif. Melalui simulasi teknik pemijatan payudara, perawatan puting, dan kebersihan payudara, peserta merasa lebih yakin untuk melanjutkan praktik tersebut secara mandiri di rumah. Mereka juga melaporkan adanya peningkatan pemahaman mengenai manfaat *breast care* bagi kelancaran menyusui, pencegahan sumbatan saluran ASI, serta penguatan ikatan ibu dan bayi melalui proses laktasi yang lebih optimal.

Tabel 1: Data Evaluasi Kualitatif Yang Diambil Secara Purposif Sebagai Representasi Dari Seluruh Peserta Kegiatan

No	Peserta	Pengetahuan sebelum edukasi	Pengetahuan setelah edukasi	Kesiapan melakukan Breast Care di rumah	Keterangan
1	Ny. TS	Rendah	Tinggi	Siap	Memahami manfaat <i>breast care</i> untuk mencegah puting datar
2	Ny. NP	Sedang	Tinggi	Siap	Yakin dapat melakukan pemijatan sendiri setiap hari
3	Ny. M A	Rendah	Tinggi	Siap	Memahami hubungan <i>breast care</i> dengan produksi ASI

4	Ny. S	Rendah	Sedang	Belum siap	Masih membutuhkan pendampingan awal dari tenaga kesehatan
5	Ny. W	Sedang	Tinggi	Siap	Telah mencoba praktik mandiri selama pelatihan
6	Ny. MN	Rendah	Tinggi	Siap	Menyadari pentingnya <i>breast care</i> sejak trimester ketiga
7	Ny. FY	Tinggi	Tinggi	Siap	Merasa percaya diri untuk mengajarkan ke ibu lain
8	Ny. TH	Rendah	Tinggi	Siap	Termotivasi melakukan perawatan secara rutin
9	Ny. SL	Tinggi	Tinggi	Siap	Mengetahui teknik pembersihan puting yang benar
10	Ny. DF	Rendah	Sedang	Siap	Ingin melibatkan suami dalam proses <i>breast care</i>

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa 9 dari 10 peserta (90%) menyatakan siap melakukan ***breast care*** secara mandiri di rumah, sedangkan satu orang peserta masih memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Perubahan tingkat pengetahuan juga terlihat signifikan, di mana sebagian besar peserta mengalami peningkatan dari tingkat "rendah" atau "sedang" menjadi "tinggi" setelah mengikuti kegiatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang disertai praktik langsung dan diskusi partisipatif efektif dalam membentuk perilaku kesehatan yang mandiri. Dengan kesiapan peserta untuk melakukan *breast care* secara berkelanjutan, diharapkan keberhasilan menyusui dapat meningkat, risiko gangguan laktasi menurun, dan kualitas kesehatan ibu serta bayi menjadi lebih baik.

Beberapa foto kegiatan sebagai berikut :



Gambar : Proses Edukasi Breast Care

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penerapan Edukasi Breast Care Berbasis Partisipatif untuk Meningkatkan Kesiapan Menyusui Sejak Masa Kehamilan” berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Edukasi yang diberikan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan peserta dalam menghadapi proses menyusui. Pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan pengetahuan diterapkan dalam praktik sehari-hari.

SARAN

1. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala dan melibatkan tenaga kesehatan di tingkat puskesmas atau posyandu agar edukasi *breast care* dapat menjangkau lebih banyak ibu hamil.
2. Perlu pengembangan materi lanjutan mengenai manajemen laktasi pasca persalinan agar peserta lebih siap menghadapi tantangan menyusui.
3. Kerjasama lintas sektor, termasuk dengan kader kesehatan dan organisasi masyarakat, penting untuk memperluas jangkauan program edukatif ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah bekerja sama dalam penyusunan pengabdian masyarakat ini, yaitu Tim Dosen dan Mahasiswa, Griya Sehat Bunda Madiun sebagai mitra lahan dan semua peserta yang sangat kooperatif dalam mengikuti kegiatan edukasi ini sehingga kegiatan berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2023). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. WHO.
- Lawrence, R.A., & Lawrence, R.M. (2022). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*. 9th ed. Elsevier.
- Riordan, J. (2021). *Breastfeeding and Human Lactation*. Jones & Bartlett Learning.