

Hubungan antara Usia dengan Pengetahuan Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan di PMB Luluk Ester

The Relationship between Age and Knowledge of Breast Care during Pregnancy at PMB Luluk Ester

¹Ani Widianing Tyas & ¹Nila Widya Keswara

ABSTRAK

Perawatan payudara pada masa kehamilan sangat dianjurkan. Banyak manfaat yang didapatkan oleh ibu hamil maupun bayi yang dikandung. Perawatan payudara pada masa kehamilan (trimester 3) meningkatkan produksi ASI yang dibutuhkan oleh bayi baru lahir. ASI yang mencukupi memaksimalkan proses tumbuh dan kembang bayi dan meminimalisir terjadinya kekurangan nutrisi pada anak. Karna ASI adalah sumber utama yang dibutuhkan bayi sampai 6 bulan pertama kelahirannya. Perawatan payudara pada masa kehamilan juga meminimalisir kebengkakan payudara karna adanya bendungan ASI yang ada dipayudara, hal ini terjadi karna adanya sumbatan pada puting yang tidak dibersihkan dan menyebabkan mastitis. Pada penelitian ini dilakukan survey pada pasien yang ada di PMB Luluk Ester. Dalam penelitian ini juga dilakukan sosialisasi tentang pentingnya perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu hamil pada masa-masa kehamilan. Diharapkan semua kalangan usia ibu yang sedang mengandung dapat mengerti tentang cara perawatan payudara. Hasil kuisioner yang didapat menyatakan hasil p value sebesar 0,000 ($p > 0,05$). Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan antara usia dengan pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan.

ABSTRACT

Breast care during pregnancy is highly recommended. There are many benefits for both pregnant women and their babies. Breast care during pregnancy (trimester 3) increases the production of breast milk needed by newborns. Adequate breast milk maximizes the accretion and development of babies and minimizes the occurrence of nutritional deficiencies in children. Because breast milk is the main source needed by babies until the first 6 months of birth. Breast care during pregnancy also minimizes breast swelling due to the presence of breast milk dams in the breasts, this occurs because of blockages in the nipples that are not cleaned and cause mastitis. In this study, a survey was conducted on patients at PMB Luluk Ester. In this survei, socialization was also carried out on the importance of breast care during pregnancy. It is hoped that all ages of pregnant mothers can know about how to care for their breasts. From the results of the questionnaire, the p value was obtained as much as 0.000 ($p > 0.05$). So it can be concluded that there is a relationship between age and knowledge of breast care during pregnancy.

¹Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Korespondensi e-mail:
tyaswidia06@gmail.com

Submitted: 28-06-2025
Revised: 31-07-2025
Accepted: 07-08-2025

How to Cite: Tiyas, A. W., & Keswara, N. W. (2025). The Relationship between Age and Knowledge of Breast Care during Pregnancy at PMB Luluk Ester. *Jurnal Midwifery*, 7(2), 127–133.
<https://doi.org/10.24252/jmw.v7i2.58693>

Kata Kunci:
Perawatan Payudara; Usia; Ibu Hamil

Keywords:
Breast Care; Age; Pregnant Women

PENDAHULUAN

ASI adalah sumber nutrisi utama pada bayi neonates (bayi baru lahir) 6 bulan, pada dasarnya ASI diberikan secara eksklusif tanpa membutuhkan asupan makanan lain untuk menunjang tumbuh kembang bayi. ASI sendiri memiliki kandungan hormon, zat gizi, anti alergi, faktor kekebalan tubuh, dan anti inflamasi yang mendukung seluruh kebutuhan bayi (Ernawati, 2019). Banyak sedikitnya kandungan vitamin yang terkandung dalam ASI juga dipengaruhi dari apa yang dikonsumsi ibu selama masa menyusui (Wardana, 2018). Pada 1000 hari pertama yang dilalui oleh bayi baru lahir, kebutuhan ASI sangat penting karna ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi agar perkembangan bayi dapat berkembang secara maksimal, hal ini juga mempengaruhi perkembangan otak bayi (Yunita, 2022). Oleh sebab itu penting bagi ibu hamil memiliki pengetahuan tentang perawatan payudara selama masa kehamilan berlangsung.

Perawatan payudara sendiri adalah langkah yang dilakukan oleh ibu hamil untuk memperlancar keluarnya ASI saat setelah proses persalinan berlangsung. Pembengkakan payudara adalah proses yang sering terjadi pada saat setelah melahirkan ([Fajriah, 2025](#)). Proses ini dilakukan untuk meminimalisir terjadinya masalah-masalah yang nantinya akan terjadi saat proses menyusui. Masalah yang akan muncul saat proses menyusui berlangsung antara lain lecet dan nyeri pada bagian puting payudara akibat bayi yang belum mahir pelekatan, pembengkakan payudara akibat adanya sumbatan pada payudara. Hal ini disebabkan karna terjadinya peningkatan aliran darah di pembuluh darah sekitar payudara yang menyebabkan payudara terasa keras, membesar, serta rasa tidak nyaman ([Yulianti, 2025](#)). Perubahan hormon pada masa kehamilan juga akan mempengaruhi perubahan payudara. Jika tidak dirawat, kotoran atau kerak yang berada di puting akan menyebabkan penyumbatan Asi dan membuat proses menyusui menjadi terhambat ([Sandy, 2023](#)).

Didapati pada usia lebih dari 25 tahun satu per tiga dari wanita di dunia (38%) tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Survei demografi dan nasehat indoneia (SDKI) tahun 2008-2009 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan besar hal ini terjadi akibat minimnya pengetahuan ibu hamil tentang cara Perawatan payudara pada masa kehamilan ([Sulistiowati, 2017](#)). Waktu yang terbaik untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara masa nifas paling tepat diberikan kepada ibu hamil trimester III, karena jika pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara masa nifas diberikan pada trimester I dan II akan membutuhkan jarak waktu 15-20 minggu sampai memasuki masa nifas, semakin lama informasi yang tersimpan maka akan semakin menghilang karena dimasuki oleh informasiinformasi baru ([Dewi, 2019](#)).

Melakukan Perawatan payudara dapat meningkatkan produksi ASI ([Siregar, 2025](#)) terbukti pada penelitian tersebut didapati peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Perawatan payudara sendiri terdiri dari pemijatan payudara pada area payudara guna merangsang hormon oksitosin dan prolactin yang terdapat pada tubuh ibu ([Aini, 2025](#)). Melakukan pembersihan puting selama masa kehamilan adalah cara yang tepat untuk mencegah terjadinya sumbatan ASI. Ibu hamil umumnya memproduksi kolostrum pada masa trimester ke 2 saat kehamilan. Maka dari itu, membersihkan puting adalah langkah yang tepat untuk mencegah terjadinya penyumbatan ASI ([Slanetz, 2018](#)). Hindari menggunakan sabun atau pembersih lain karna ditakutkan akan menyebabkan payudara menjadi kering, iritasi, dan mudah pecah-pecah. Gunakan pelembab khusus puting untuk menjaga kelembapan puting. Ibu hamil juga bisa menggunakan bahan alami untuk melembapkan puting menggunakan minyak kelapa dan lanolin. Karna minyak kelapa dan lanolin mengandung senyawa anti infalamasi yang dapat meredakan gatal-gatal dan iritasi yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil dalam masa kehamilannya ([Goodchild, 2018](#)).

Minimnya pengetahuan dan informasi yang didapat oleh ibu hamil menjadi faktor utama kurangnya kesadaran perawatan payudara saat masa kehamilan ([Handayani, 2025](#)). Faktor ini juga didukung dari beberapa aspek yaitu dari segi rendahnya pendidikan, minimnya kemauan untuk membaca buku, mencari dan menonton berita ataupun konten tentang kesehatan pada masa kehamilan, dan juga ketidak sertaan dalam proses penyuluhan kesehatan tentang proses perawatan payudara.

Perawatan payudara sangat penting diketahui oleh ibu hamil. Tujuan perawatan payudara adalah untuk memelihara hygiene payudara, melenturkan dan menguatkan puting

susu, payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi, dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu di hisap oleh bayi, melancarkan aliran ASI, mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap disusukan kepada bayinya ([Purwoastuti, 2021](#)).

Karna adanya faktor tersebut, cara untuk mengatasinya adalah dengan cara memberikan penyuluhan pengetahuan tentang pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan kepada ibu-ibu hamil sedini mungkin. Mengajak kolaborasi bidan atau tenaga kesehatan setempat melakukan edukasi kesehatan kepada ibu hamil serta penyuluhan dan melakukan demonstrasi cara perawatan payudara pada masa kehamilan dan setelah melahirkan dengan baik dan benar, serta peragaan perawatan payudara pada saat jadwal pemeriksaan maupun setelah masa nifas ([Aisah, 2024](#)).

Perawatan payudara pada masa kehamilan dilakukan untuk memperkecil masalah-masalah yang akan timbul pada masa menyusui, hal ini akan meningkatkan produktifitas ASI sehingga bayi bisa mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan penuh. Hal ini juga akan menurunkan presentasi terjadinya stunting pada anak dan memaksimalkan tumbuh kembang anak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara usia dengan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara pada masa kehamilan di PMB Luluk Ester pada tahun 2025 yang diamati pada periode waktu yang sama.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan metode penelitian secara kuisioner. Metode kuisioner yaitu suatu tahap penelitian dengan menyebarkan kuisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh responden. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara umur dengan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara pada masa kehamilan.

Peneliti berkoordinasi dengan bidan koordinator yang ada di PMB Luluk Ester untuk melakukan pendataan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Luluk Ester. Pembagian kuesioner kepada responden tidak dilakukan secara bersamaan, tetapi dilakukan sesuai responden berkunjung ke PMB Luluk Ester. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu, menjelaskan tujuan dan prosedur pengambilan data penelitian, serta meminta persetujuan kepada responden. Setiap responden yang merupakan ibu hamil diberikan informed consent dan selanjutnya diberikan lembar kuesioner untuk di isi. Setelah data terkumpul, maka peneliti melakukan pengolahan data.

Peneliti pengumpulan hasil kuisioner kepada 32 responden yang berkunjung ke PMB Luluk Ester pada Februari 2025 sampai dengan bulan Juni 2025. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan rentang usia 20-31 tahun dengan Pendidikan terakhir SD-Perguruan Tinggi.

Data responden dalam penelitian ini terdiri dari usia, pendidikan terakhir, dan usia kehamilan. Hasil dari kuisioner akan diuraikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan presentase yang dijabarkan dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Presentase

f: Frekuensi

n: Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN

Usia responden dijabarkan dalam bentuk tabel untuk mengetahui rentang usia ibu hamil yang mengunjungi praktek PMB Luluk Ester.

Tabel 1 Usia Responden

Usia Responden	F	Dalam bentuk (%)
20-22	8	25
23-25	14	43,75
26-28	6	18,75
29-31	4	12,5
Total	32	100,0

Berdasarkan hasil table 1 didapatkan hasil bahwa dalam penelitian yang dilakukan pada 32 responden sebagian besar responden berusia 23 sampai 25 tahun dengan jumlah 14 orang dengan perhitungan 43,75%. Usia responden paling sedikit berusia 29-31 tahun dengan jumlah 4 orang dengan perhitungan 12,5%.

Data pendidikan terakhir di ambil untuk mengelompokkan responden berdasarkan pendidikan yang pernah di tempuh. Hal ini dilakukan untuk membantu penulis mengetahui latar belakang dari setiap responden yang ikut serta dalam penelitian ini. Pendidikan terakhir dapat menggambarkan Tingkat pengetahuan, keterampilan, juga pengalaman yang dimiliki seseorang. Pendidikan terakhir akan penulis jabarkan dalam bentuk table yang merupakan pengunjung yang mau menjadi responden di PMB Luluk Ester.

Tabel 2 Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	F	Dalam bentuk (%)
SD	2	6,25
SMP	4	12,5
SMA/SMK	6	18,75
Perguruan Tinggi	20	62,5
Total	32	100

Berdasarkan table 2 didapatkan hasil bahwa dalam penelitian yang dilakukan, didapati Pendidikan terakhir responden paling banyak adalah perguruan tinggi dengan jumlah 20 orang dengan perhitungan 62,5%. Lalu Pendidikan terakhir responden paling sedikit adalah tamatan SD dengan jumlah 2 orang dengan perhitungan 6,25%.

Usia kehamilan merupakan data yang penting bagi tenaga Kesehatan, usia kehamilan sendiri berfungsi untuk memantau perkembangan janin dan estimasi kelahiran bayi. Dalam

penelitian ini usia kehamilan juga penting dalam pengambilan data dan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Usia kehamilan para responden akan penulis jabarkan dalam bentuk table

Tabel 3 Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	F	Dalam bentuk (%)
Trimester 1	10	31,25
Trimester 2	8	25
Trimester 3	14	43,75
Total	32	100

Pada table 3 terdapat 32 data responden pasien PMB Luluk Ester, Dimana didapati responden paling banyak adalah ibu hamil trimester 3 dengan jumlah 14 responden dengan perhitungan 43,75% dan responden paling sedikit adalah ibu hamil dengan masa kehamilan trimester 2 dengan jumlah 8 responden dengan perhitungan 25%.

Hubungan antara usia dengan pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan dijabarkan dalam bentuk table sebagai berikut.

Tabel 4 Hubungan Usia dengan Pengetahuan Perawatan Payudara

Pengetahuan	Usia				Jumlah		P Value
	20-25		26-31				
	N	%	N	%	N	%	
Mengetahui	18	56,25	2	6,25	20	62,5	0,000
Tidak Mengetahui	4	12,5	8	25	12	37,5	
Total	22	68,75	10	31,25	32	100	

Hasil dari table 4 didapati total 18 responden (56,25%) dengan rentang usia 20 sampai 25 mengetahui cara perawatan payudara pada masa kehamilan dan responden yang tidak mengetahui cara perawatan payudara pada masa kehamilan sebanyak 4 responden (12,5%). Sedangkan responden dengan usia 26 sampai 31 tahun yang mengetahui cara perawatan payudara pada masa kehamilan sebanyak 2 responden (6,25%) dan yang tidak mengetahui cara perawatan payudara pada masa kehamilan sebanyak 8 responden (25%).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah usia berpengaruh pada pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan di PMB Luluk Ester. Berdasarkan pada survei terhadap 32 responden ibu hamil dengan rentang usia 20 sampai 31 didapati mayoritas 18 responden dengan rentang usia 20-25 tahun mengetahui cara perawatan payudara dan minoritas 2 responden dengan rentang usia 26-31 tahun tidak mengetahui cara perawatan payudara pada masa kehamilan. Analisis menggunakan uji nilai $p = 0.000$

($p > 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan antara usia dengan pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan di PMB Luluk Ester.

Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang relefan antara usia dengan pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan. Hal ini juga dipengaruhi kesadaran akan pentingnya perawatan payudara untuk kelancaran proses mengasahi setelah kelahiran bayi. Majunya system informasi dan mudahnya informasi yang bisa diakses oleh ibu hamil juga menjadi peran penting.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pentingnya untuk penyuluhan terhadap seluruh lapisan usia ibu hamil yang sedang mempersiapkan kelahiran, agar meminimalisir ketidak tahuan mengenai perawatan payudara pada masa kehamilah. Hal ini juga meminimalisir terjadinya keluhan-keluhan yang sering dialami ibu pasca melahirkan akibat kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian hubungan antara usia dengan pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan di PMB Luluk Ester, dari 32 responden dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 23 sampai 25 tahun (43,75%), Tingkat pendidikan responden kebanyakan adalah Perguruan Tinggi sebanyak 20 responden (62,5%). Pengetahuan responden terhadap perawatan payudara pada masa kehamilan mayoritas sebanyak 20 responden (62,5%) dan pengetahuan responden terhadap perawatan payudara pada masa kehamilan minoritas sebanyak 12 responden (37,5%). Ada hubungan yang signifikan antara usia ibu hamil dengan pengetahuan perawatan payudara pada masa kehamilan dengan nilai p value = 0,000.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan dari pembahasan diatas, maka dapat diberikan saran oleh penulis sebagai berikut:

1. Instansi Pelayanan Kesehatan

Disarankan kepada petugas Kesehatan agar lebih aktif dalam memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan kepada pasien, khususnya pasien ibu hamil yang sedang dalam trimester akhir. Terlebih manfaat apa saja yang akan didapatkan oleh ibu dan anak, ketika ibu hamil rutin melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan. Diharapkan kedepannya pengetahuan perawatan payudara ini bisa diketahui oleh semua ibu hamil baik ibu hamil yang berusia muda maupun lanjut.

2. Responden

Disarankan kepada responden lebih aktif untuk mencari tahu informasi tentang kegiatan yang baik dan dianjurkan pada masa kehamilan. Konsultasikan juga apa yang akan dilakukan dengan tenaga Kesehatan untuk kebaikan ibu dan bayi yang ada didalam kandungan.

3. Penelitian selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan ibu hamil dan menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., & Lestari, I. (2025). Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Partum Primipara dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif Melalui Intervensi Pijat Oksitosin Di Ruang F1 Rspal Dr Ramelan Surabaya.
- Aisah, S., Nurfajriah, S., & Afrilia, E. M. (2024). Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Nifas di Pmb “S” Kota Bogor Tahun 2023. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 7(2), 24-29.
- Dewi, A. D. C. (2019) ‘Analisis Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Dengan Perawatan Payudara’, *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*.
- Ernawati, D., Ismarwati, I., & Hutapea, H. P. (2019). Analisi Kandungan FE dalam Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 051-055.
- Fajriah, A. S., Yuliatin, S., Siwi, R. P. Y., & Wulandari, A. (2025). Efektifitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pembengkakan Payudara Di Rsud Kudungga Provinsi Kalimantan Timur. *Molucca Medica*, 18(1), 55-63.
- Goodchild, L., Hussey, L., McPhee, A. J., Lizarondo, L., Gillis, J., & Collins, C. T. (2018). Promoting Early Expression of Breast Milk in Mothers of Preterm Infants in a Neonatal unit: a Best Practice Implementation Project. *JBI Evidence Synthesis*, 16(10), 2027-2037.
- Handayani, I. P. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Rsia Sitti Khadijah 1 Makassar. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Kesehatan*, 1(3), 107-119.
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2021). Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui Yogyakarta.
- Sandy, D. M. (2023). Edukasi Pentingnya Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan di Praktik Mandiri Bidan Choirul Mala Palembang. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 75-80.
- Siregar, M., Panggabena, H. W., & Sianturi, E. (2025). Edukasi Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum Sectio Caesaria Dalam Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Di Rumah Sakit Umum Tarutun Kabupaten Tapanuli Utara 2024. 6(3), 4280-4285.
- Slanetz, P. J., Moy, L., Baron, P., Didwania, A. D., Heller, S. L., Holbrook, A. I., ... & Newell, M. S. (2018). ACR appropriateness criteria® breast imaging of pregnant and lactating women. *Journal of the American College of Radiology*, 15(11), S263-S275.
- Wardana, R. K., Widyastuti, N., & Pramono, A. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi ibu menyusui dengan kandungan zat gizi makro pada air susu ibu (ASI) di Kelurahan Bandharharjo Semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 107-113.
- Yulianti, E., Sari, R. I. K., & Sari, T. P. (2025). Tatalaksana Komplementer: Edukasi Efektif Untuk Penanganan Nyeri Payudara Pasca Melahirkan. *Jurnal Mitra*, 4(2).
- Yunita, W., & Lubis, D. H. (2022). Pengaruh Tingkat Kecemasan Menghadapi Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi Binjai Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Flora*, 15(2), 14-19.