

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DI PMB MIRA HARYANTI BANGSALAN TERAS BOYOLALI

Ernawati¹, Aris Prastyoningsih¹, Arista Apriani¹, Wijayanti¹ Rolando Rahardjoputra²

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi

²Prodi Farmasi Program Sarjana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: ernamamafadil@gmail.com

Disubmit: 24/10/25 | Diterima: 14/01/26 | Diterbitkan: 23/01/26

ABSTRACT

Breastfeeding requires emotional stability, as psychological factors significantly influence breast milk production. The third trimester of pregnancy begins in the 28th week or the seventh month. During the third trimester, immunoglobulin-rich secretions fill the alveoli, and the breasts become denser due to water and fat retention, as well as the development of mammary glands, enabling the mother to produce breast milk. Breast care is a method for increasing breast milk production by stimulating breast cells to maintain breast hygiene to prevent infection, improving blood supply (by stimulating breast cells), facilitating and increasing breast milk production, preventing blocked milk ducts, maintaining breast sterility because breast milk comes into direct contact with the baby's mouth during breastfeeding, preventing nipple pain and inflammation, and flexing the nipples to prevent blisters and accentuating the nipples. Interviews with 12 pregnant women in their third trimester revealed that four women understood and knew about breast care, while eight women in their third trimester did not yet know how to properly care for their breasts. This is because the majority of women work in factories and frequently work overtime, so they are not yet familiar with breast care. Objective To determine the increase in knowledge of third trimester pregnant women about breast care at PMB Mira Haryanti Bangsalan Teras Boyolali. The target of the counseling activity was all TM III pregnant women at PMB Mira. The expected output of this activity is an increase in knowledge of third trimester pregnant women about breast care. The results of community service showed an increase in knowledge about breast care at Mira Haryanti PMB. During the pre-test or initial counseling session, it was in the low category (55%). After the post-test, it showed a significant increase in understanding, enthusiasm in participating in the activity, there was an increase in knowledge of pregnant women by 91.4%, and the level of knowledge became good.

Keywords: Pregnancy, Health Education, Breast Care.

ABSTRAK

Menyusui memerlukan kondisi emosional yang stabil, mengingat faktor psikologis ibu sangat memengaruhi produksi ASI. Kehamilan trimester III berlangsung mulai minggu ke 28 atau bulan ke-7. Kehamilan trimester III, sekresi yang kaya akan imunoglobulin tampak memenuhi alveolus, payudara semakin padat karena retensi air, lemak serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara agar pada waktunya ibu dapat memberikan ASI. Perawatan payudara adalah salah satu metode melancarkan ASI dengan merangsang sel-sel payudara untuk menjaga kebersihan payudara atau hygiene payudara ibu agar tidak terjadi infeksi, melancarkan suplai darah (merangsang sel-sel payudara), mampu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, menghindari penyumbatan saluran ASI, menjaga payudara tetap steril karena saat melakukan pemberian ASI, mammae bersentuhan langsung ke mulut bayi saat menyusui, mencegah puting agar tidak sakit dan tidak terjadi

peradangan payudara, melenturkan puting agar tidak melepuh dan menonjolkan puting. Hasil wawancara dari 12 ibu hamil TM III 4 ibu hamil sudah paham dan mengetahui perawatan payudara, dan 8 ibu hamil TM III belum mengetahui bagaimana perawatan payudara yang benar. Karena mayoritas ibu bekerja sebagai buruh pabrik, sehingga sering lembur, sehingga belum mengetahui perawatan payudara. Tujuan Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara di PMB Mira Haryanti Bangsalan Teras Boyolali. Target kegiatan penyuluhan adalah semua Ibu hamil TM III di PMB Mira . Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah Peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara. Hasil pengabdian masyarakat adalah di PMB Mira Haryanti ada peningkatan pengetahuan tentang perawatan payudara. saat pre test atau awal penyuluhan berada dalam kategori rendah (55%), setelah post test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, antusiasme dalam mengikuti kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebanyak 91,4% tingkat pengetahuan menjadi baik.

Kata Kunci: Hamil, Pendidikan Kesehatan, Perawatan Payudara

Pendahuluan

Pemberian ASI sebagai awal pentingnya hubungan responsif antara bayi dan ibu, serta dapat berpengaruh besar dalam mengurangi dampak buruk psikologis ibu dan bayi, karena ASI memperkuat proses pembentukan ikatan psikologis ibu dan anak. Penelitian menemukan bahwa bayi yang mendapat ASI mempunyai fungsi kognitif lebih tinggi daripada bayi yang diberi susu formula. Menyusui menciptakan rasa ikatan antara ibu dan bayi, rasa kesejahteraan, dan rasa peningkatan harga diri bagi perempuan. Dibandingkan susu bubuk ASI juga memiliki manfaat perkembangan, sosial, ekonomi dan kesehatan yang tak terhitung jumlahnya. (Khreshah & Ahmed, 2018)

Kehamilan trimester III berlangsung mulai minggu ke 28 atau bulan ke-7 kehamilan. Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada periode ini ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga ibu menjadi tidak sabar menunggu kehadiran bayi. Tahun 2022 jumlah ibu nifas yang menyusui bayinya adalah 17,3 %, ibu yang tidak menyusui bayinya sama sekali 20,7% dan ibu yang berhenti menyusui bayinya sebesar 62%. Angka yang paling tinggi adalah ibu nifas yang berhenti menyusui bayinya sebelum selesai masa nifas dengan bukti bahwa 79,3 % mengalami puting lecet, 5,8% mengalami pembendungan ASI, 12,5% ASI

tidak lancar dan 2,4 % mengalami masalah payudara atau mastitis lagi. Pada kehamilan trimester III, sekresi yang kaya imunoglobulin tampak memenuhi

alveolus. Payudara semakin padat karena retensi air, lemak serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara untuk Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan ASI eksklusif selama enam bulan dan mengakui praktik komplementer makan yang tepat sebagai cara terbaik untuk mencegah kekurangan gizi bayi. (Putri, 2025). Selain itu, telah tercatat bahwa 1,3 juta kematian dapat dicegah di 42 negara dengan pemberian ASI Eksklusif. Tingkat pemberian ASI eksklusif berdasarkan data WHO terdapat 35,5%, dimana angka tersebut masih jauh dari data yang direkomendasikan yaitu 100 %. Secara nasional di Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif masih rendah yaitu sebesar 61,33%. mempersiapkan payudara agar pada waktunya ibu dapat memberikan ASI.

Perawatan payudara adalah salah satu metode melancarkan ASI dengan merangsang sel-sel payudara. Rangsangan yang bisa dilakukan berupa pengurutan dan pemijatan serta kompres menggunakan air hangat dan air dingin yang dilakukan secara bergantian. Perawatan payudara merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan terutama pada masa nifas. Selama kehamilan

sampai menyusui, sangat penting untuk merawat payudara dengan baik dan harus dilakukan sesegara mungkin. Payudara akan berubah warna sebelum hamil dan areola akan berubah warna menjadi coklat dan mengembang selama kehamilan dan menyusui. (Emilda, 2022)

Tujuan perawatan payudara adalah untuk menjaga kebersihan payudara atau hygiene payudara ibu agar tidak terjadi infeksi, melancarkan suplai darah (merangsang sel-sel payudara), mampu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, menghindari penyumbatan saluran ASI, menjaga payudara tetap steril karena saat melakukan pemberian ASI, mammae bersentuhan langsung ke mulut bayi saat menyusui, mencegah puting agar tidak sakit dan tidak terjadi peradangan payudara, melenturkan puting agar tidak melepuh dan menonjolkan puting. Salah satu cara untuk meningkatkan peran aktif ibu dalam melakukan perawatan payudara selama kehamilan adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu melalui pendidikan kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: tingkat pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah seseorang menerima edukasi atau informasi. (Anwar, Andika, Rosdiana, et al., 2021)

Pemberian ASI secara eksklusif dapat meminimalisir banyaknya kasus kurang gizi pada anak-anak berusia dibawah 2 tahun yang sempat melanda beberapa wilayah Indonesia. Pada usia tersebut, bayi memiliki masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga sering diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Masalah pada menyusui salah satunya disini adanya kejadian puting susu lecet yaitu karena kondisi puting yang jarang dibersihkan dan posisi ibu saat menyusui yang kurang benar, hal tersebut disebabkan

kurangnya perawatan payudara selama kehamilan.

Demi keberhasilan menyusui, payudara memerlukan perawatan sejak dini secara teratur. Perawatan selama kehamilan bertujuan agar selama masa menyusui kelak produksi ASI cukup, tidak terjadi kelainan pada payudara dan agar bentuk payudara tetap baik setelah menyusui. Faktor yang menyebabkan seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara karena kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas dan ketersediaan waktu untuk melakukan perawatan payudara selama masa kehamilan dalam trimester III. Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester III supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti. Hasil wawancara dari 12 ibu hamil TM III 4 ibu hamil sudah paham dan mengetahui perawatan payudara, dan 8 ibu hamil TM III belum mengetahui bagaimana perawatan payudara yang benar. Karena mayoritas ibu bekerja sebagai buruh pabrik, sehingga sering lembur, sehingga belum mengetahui perawatan payudara. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan kajian terkait Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Perawatan Payudara Di PMB Mira Haryanti.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode demonstrasi, diskusi/tanya jawab tentang Pendidikan kesehatan tentang Perawatan Payudara. Metode Ceramah dan tanya jawab digunakan baik pada saat pendidikan kesehatan maupun pada akhir pendidikan kesehatan untuk mengetahui seberapa paham peserta terkait materi pendidikan kesehatan yang disampaikan.

Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini

adalah pertemuan lintas sektoral pihak Pimpinan PMB Mira Haryanti. Pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan memberikan Perawatan Payudara yang dilakukan saat di awal dan di akhir sebagai evaluasi dari kegiatan diikuti oleh ibu Hamil TM III di PMB tersebut. Undangan disampaikan pada whatsapp grop ibu hamil.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dimulai dengan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat. Persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan mengumpulkan seluruh tim, melakukan apersepsi mengenai kegiatan yang akan disiapkan dan menyiapkan materi dan bahan untuk media pelaksanaan. Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai yaitu dengan melakukan pertemuan kembali di PMB Mira Haryanti melakukan monitoring dengan koordinator beserta tim anggota akan mengevaluasi kegiatan tersebut.

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Perawatan Payudara Di PMB Mira Haryanti Bangsalan Teras Boyolali. Pada 14 Juni 2025 dan monitoring bekerjasama dengan Pimpinan PMB Mira Haryanti untuk mendapatkan hasil sebagai berikut pelaksanaan sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya dengan melakukan pre test dan post test.

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan yang dikumpulkan, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu hamil TM III dimana menunjukkan bahwa pada saat pre test atau awal penyuluhan berada dalam kategori rendah (55%), pengetahuan cukup 45% setelah

diberikan intervensi pendidikan kesehatan pada post test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, antusiasme dalam mengikuti kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebanyak 91,4% tingkat pengetahuan menjadi baik, sementara sisanya 8.6 % pengetahuan cukup. Keberlanjutan pendidikan kesehatan masih perlu dilakukan agar peningkatan pengetahuan responden (100%) baik.

Peserta penyuluhan sangat antusias dengan materi yang diberikan, adanya Perawatan Payudara. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengolah informasi. Tingkat pengetahuan setelah pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara terjadi peningkatan. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI. Dengan melakukan perawatan payudara yang tepat diharapkan ibu merasa lebih nyaman. Perawatan payudara dapat dilakukan dua kali sehari, yaitu pada saat mandi pagi dan mandi sore. (Anwar, Andika, & Rosdiana, 2021). Tujuan perawatan payudara pada ibu hamil trimester III yaitu untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, menghindari puting susu yang sakit dan infeksi payudara, menjaga keindahan bentuk payudara, memperbanyak produksi ASI dan mengetahui adanya kelainan. (Sari & Ernawati, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tingkat pengetahuan pada subyek adalah usia, pendidikan, informasi/ media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, dan pengalaman.(Anwar, Andika, & Rosdiana, 2021) Penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III yang dilakukan di PMB Mira Haryanti Bangsalan.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Ibu Hamil TM III yang berada di wilayah PMB Mira Haryanti Bangsalan ada peningkatan pengetahuan perawat payudara TM III dimana menunjukkan bahwa pada saat pre test atau awal penyuluhan berada dalam kategori rendah (55%), pengetahuan cukup 45% setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan pada post test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, antusiasme dalam mengikuti kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebanyak 91, 4% tingkat pengetahuan menjadi baik, sementara sisanya 8.6 % pengetahuan cukup. Keberlanjutan pendidikan kesehatan masih perlu dilakukan agar peningkatan pengetahuan responden (100%) baik. Peserta penyuluhan sangat antusias dengan materi yang diberikan, adanya Perawatan Payudara.

Saran

1. Ibu Hamil TM III lebih aktif lagi dalam kegiatan ANC khususnya penyuluhan tentang perawatan payudara.
2. Ibu – ibu harus segera memeriksakan apabila ada komplikasi yang muncul.
3. Bidan agar selalu monitoring terkait peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait perawatan payudara dan memberikan penyuluhan kesehatan dengan topik yang berbeda untuk meningkatkan pengetahuan ibu Hamil TM III, dan untuk persiapan menuju ke persalinan.

Daftar Pustaka

Anwar, C., Andika, F., & Rosdiana, E. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Peran Tenaga Kesehatan dengan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Aceh Besar Relationship of Knowledge, Attitudes and Role of

Health Workers with Breast Car. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1).

Anwar, C., Andika, F., Rosdiana, E., & Soviawati. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 3(1), 40–44.

Emilda, S. (2022). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum di PMB Misni Herawati Palembang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 100–107.

Khreshheh, R. M., & Ahmed, N. M. (2018). Breastfeeding self efficacy among pregnant women in Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 39(11), 1116–1122.

<https://doi.org/10.15537/smj.2018.11.23437>

Putri, Pendidikan Kesehatan PENDAHULUAN Kehamilan trimester III berlangsung mulai minggu ke 28 atau bulan ke-7 kehamilan . Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan . Pada periode ini ibu hamil mulai menyadari kehadiran b. (2025). 5, 78–86.

Sari, L., & Ernawati, S. (2016). Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Bina Sehat Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 26. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).26-32](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).26-32)

