MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG BREAST CARE DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN "S" KOTA PALANGKA RAYA

Mariana[1], Fitriani Ningsih[2], Evie Trihartiningsih[3], Dian Purnama Putri[4]
Akademi Kebidanan Betang Asi Raya
e-mail : mariianan567@gmail.com

Abstract

Background: Breast care is a postpartum breast care practice designed to promote smooth breast milk flow and prevent complications. Based on a preliminary study at Independent Midwifery Practice (PMB) "S" Palangka Raya City, 6 out of 10 postpartum mothers (60%) lacked knowledge regarding the definition, benefits, and techniques of breast care, and reported complaints of slow milk expression and breast engorgement. Objective: To determine the description of postpartum mothers' knowledge about breast care at PMB "S" Palangka Raya City. Methods: This was a quantitative descriptive study involving 30 postpartum mothers selected using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately into frequency distributions and percentages. Results: The majority of respondents were in the healthy reproductive age group of 20–35 years (83.3%), completed senior high school education (56.7%), were employed (56.7%), were primiparous (50.0%), and had previously received information about breast care (83.3%). The majority of respondents had good knowledge (80.0%), followed by moderate knowledge (13.3%), and poor knowledge (6.7%). Conclusion: Most postpartum mothers at PMB "S" had good knowledge about breast care. However, for respondents with moderate and poor knowledge, it is recommended that midwives provide continuous education through personalized assistance and direct hands-on demonstrations so that mothers can practice proper breast care independently at home.

Keywords: Breast Care, Knowledge, Postpartum Mothers

Abstrak

Latar Belakang: *Breast care* merupakan perawatan payudara masa nifas untuk melancarkan ASI dan mencegah komplikasi. Berdasarkan studi pendahuluan di PMB "S" Kota Palangka Raya, dari 10 ibu nifas terdapat 6 orang (60%) yang belum mengetahui pengertian, manfaat, dan cara breast care, serta mengeluhkan ASI kurang lancar dan payudara bengkak. Tujuan: Mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang breast care di PMB "S" Kota Palangka Raya. Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan 30 responden ibu nifas menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi.
Hasil: Karakteristik responden sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun (83,3%), berpendidikan SMA

Article history
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

(56,7%), bekerja (56,7%), primipara (50,0%), dan pernah terpapar informasi (83,3%). Tingkat pengetahuan responden terbanyak kategori baik (80,0%), kategori cukup (13,3%), dan kategori kurang (6,7%). Kesimpulan: Sebagian besar ibu nifas di PMB "S" memiliki pengetahuan baik tentang breast care. Namun, bagi responden dengan pengetahuan cukup dan kurang, disarankan agar bidan memberikan edukasi secara berkelanjutan melalui pendampingan khusus dan demonstrasi praktik langsung (*hands-on*) agar ibu mampu mempraktikkan perawatan payudara secara mandiri dan benar di rumah.
Kata Kunci: *Breast Care*, Ibu Nifas, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, yang berlangsung kurang lebih enam minggu. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk proses laktasi sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh kondisi kesehatan payudara ibu sehingga perawatan payudara (*breast care*) menjadi salah satu upaya penting pada awal masa nifas untuk mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran air susu ibu (ASI) (Anwar *et al.,* 2022).*Breast care* merupakan tindakan perawatan payudara yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebersihan payudara, melancarkan sirkulasi darah, mencegah bendungan ASI, mengurangi risiko mastitis, serta membantu pengeluaran ASI. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dapat membantu ibu menyusui dengan nyaman dan mendukung keberhasilan pemberian ASI kepada bayi (Papilaya *et al.,* 2023). Pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra. Tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, usia, pekerjaan, lingkungan, dan akses informasi. Pengetahuan yang baik mengenai breast care penting bagi ibu nifas karena dapat memengaruhi kemampuan ibu melakukan perawatan payudara secara mandiri dan mencegah masalah selama menyusui (Darsini *et al.,* 2019).

Kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai breast care dapat menyebabkan perawatan payudara tidak dilakukan dengan benar sehingga meningkatkan risiko puting susu lecet, bendungan ASI, pembengkakan payudara, mastitis, serta terganggunya proses pemberian ASI. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan baik akan lebih mampu melakukan pencegahan dan mengenali masalah payudara sejak dini (Handayani *et al.,* 2024). Menurut WHO (2023), cakupan ASI eksklusif secara global masih menjadi perhatian dan peningkatan keberhasilan menyusui merupakan bagian penting dari upaya kesehatan ibu dan anak. Salah satu faktor yang mendukung proses menyusui adalah kemampuan ibu dalam melakukan manajemen laktasi, termasuk perawatan payudara selama masa nifas. Di Indonesia, upaya peningkatan pemberian ASI juga menjadi perhatian Kementerian Kesehatan karena pengetahuan dan dukungan kepada ibu berperan dalam keberhasilan menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2026 di PMB "S" Kota Palangka Raya terhadap 10 orang ibu nifas, diperoleh hasil bahwa 6 orang (60%) belum mengetahui secara baik mengenai pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan, dan cara melakukan *breast care*. Beberapa ibu juga mengeluhkan ASI belum keluar lancar, puting susu tenggelam, serta payudara bengkak selama masa nifas. Temuan tersebut menunjukkan perlunya gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara.Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran pengetahuan ibu nifas tentang *breast care* di PMB "S" Kota Palangka Raya. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang *breast care*, serta mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan

keterpaparan informasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan variabel berdasarkan keadaan sebenarnya dan disajikan dalam bentuk angka. Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) "S" Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, pada periode Juni–September 2026. Sasaran penelitian adalah ibu nifas yang berkunjung atau memperoleh pelayanan di PMB "S".Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang berada di PMB "S" Kota Palangka Raya. Sampel berjumlah 30 orang ibu nifas. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan responden. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan berada di PMB "S" selama periode penelitian. Kriteria eksklusi meliputi ibu nifas yang tidak bersedia, mengalami gangguan kesehatan yang menghambat pengisian kuesioner, atau tidak mengikuti penelitian sampai selesai.

Variabel penelitian adalah pengetahuan ibu nifas tentang breast care. Karakteristik yang dideskripsikan meliputi usia, pendidikan, status pekerjaan, paritas, dan keterpaparan informasi. Data dikumpulkan melalui observasi lokasi dan penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden setelah peneliti menjelaskan cara pengisiannya. Kuesioner diadaptasi dari instrumen Selvianti dan Dita (2016) tentang gambaran pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara; dalam LTA dicantumkan nilai Cronbach's Alpha 0,859 dan hasil uji validitas 0,030.Pengolahan data meliputi editing, coding, scoring, dan tabulating. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Tingkat pengetahuan dikategorikan baik apabila jawaban benar ≥76%, cukup 56–75%, dan kurang di bawah 56%. Analisis dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase setiap karakteristik serta tingkat pengetahuan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan terhadap 30 ibu nifas di PMB "S" Kota Palangka Raya. Karakteristik responden yang diteliti meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan keterpaparan informasi tentang *breast care*.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas di PMB "S" Kota Palangka Raya

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	<20 tahun	3	10,0
	20–35 tahun	25	83,3
	>35 tahun	2	6,7
Pendidikan	SD	0	0,0
	SMP	5	16,7
	SMA	17	56,7
	Perguruan Tinggi	8	26,7
Pekerjaan	Bekerja	17	56,7
	Tidak bekerja	13	43,3
Paritas	Primipara	15	50,0
	Multipara	14	46,7
	Grandemultipara	1	3,3
Keterpaparan informasi	Pernah	25	83,3
	Tidak pernah	5	16,7
Total		30	100,0

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%). Pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA sebanyak 17 orang (56,7%), sebagian besar responden bekerja sebanyak 17 orang (56,7%), paritas terbanyak adalah primipara sebanyak 15 orang (50,0%), dan sebagian besar pernah memperoleh informasi mengenai breast care sebanyak 25 orang (83,3%).

Tabel 2 Distribusi tingkat pengetahuan ibu nifas tentang *breast care*

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	24	80,0
Cukup	4	13,3
Kurang	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dari 30 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik tentang *breast care*, yaitu 24 orang (80,0%). Responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13,3%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (6,7%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun, yaitu 25 orang (83,3%). Rentang usia tersebut termasuk usia reproduksi sehat. Usia merupakan salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi kematangan pola pikir dan kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan. Dalam penelitian ini, dominasi responden pada usia 20–35 tahun dapat mendukung kesiapan ibu dalam memahami pentingnya perawatan payudara selama masa nifas. Namun, usia bukan satu-satunya faktor penentu pengetahuan karena pengalaman dan keterpaparan informasi juga berperan.

Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 17 orang (56,7%), diikuti perguruan tinggi 8 orang (26,7%) dan SMP 5 orang (16,7%). Pendidikan dapat membantu seseorang menerima, memahami, dan mengolah informasi baru, termasuk informasi kesehatan. Kondisi ini dapat mendukung pemahaman ibu mengenai breast care. Meskipun demikian, pengetahuan tidak hanya ditentukan oleh pendidikan formal, tetapi juga dapat diperoleh melalui pengalaman dan edukasi dari tenaga kesehatan.

Berdasarkan pekerjaan, sebanyak 17 responden (56,7%) bekerja dan 13 responden (43,3%) tidak bekerja. Pekerjaan dapat memperluas interaksi sosial dan membuka kesempatan memperoleh informasi. Ibu yang tidak bekerja juga memiliki peluang memperoleh informasi melalui media, keluarga, dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, status pekerjaan bukan hambatan utama dalam memperoleh pengetahuan selama ibu memiliki akses dan kemauan untuk menerima informasi kesehatan.

Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan primipara sebanyak 15 orang (50,0%), sedangkan multipara sebanyak 14 orang (46,7%) dan grandemultipara 1 orang (3,3%). Ibu primipara baru pertama kali menjalani pengalaman masa nifas dan menyusui sehingga pengalaman praktis mengenai perawatan payudara mungkin masih terbatas. Oleh karena itu, ibu primipara memerlukan bimbingan, konseling, dan demonstrasi dari bidan agar mampu melakukan breast care secara mandiri dan benar.

Berdasarkan keterpaparan informasi, sebanyak 25 responden (83,3%) pernah memperoleh informasi mengenai breast care, sedangkan 5 responden (16,7%) belum pernah memperoleh informasi. Informasi merupakan faktor eksternal yang berperan dalam pembentukan pengetahuan. Informasi dapat diperoleh melalui tenaga kesehatan, media, maupun penyuluhan. Tingginya keterpaparan informasi dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu faktor pendukung tingginya proporsi responden dengan pengetahuan baik.

Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang breast care paling banyak berada pada kategori baik, yaitu 24 orang (80,0%). Pengetahuan tersebut mencakup pengertian, tujuan, manfaat, cara perawatan, waktu pelaksanaan, alat dan bahan, serta frekuensi breast care. Hasil ini dapat didukung oleh karakteristik responden, terutama pendidikan SMA dan keterpaparan informasi yang tinggi. Walaupun demikian, masih terdapat 4 responden (13,3%) dengan pengetahuan cukup dan 2 responden (6,7%) dengan pengetahuan kurang. Keadaan ini menunjukkan bahwa informasi yang diterima belum tentu dipahami secara menyeluruh oleh setiap ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Masruroh (2023) yang menemukan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu 21 orang (70,0%). Penelitian Diah Ayu (2025) juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memahami tujuan, manfaat, dan teknik perawatan payudara serta menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan dari tenaga kesehatan. Pada penelitian ini, proporsi pengetahuan baik sebesar 80,0%, lebih tinggi dibandingkan hasil 70,0% pada penelitian Dewi dan Masruroh. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik responden, keterpaparan informasi, lokasi, dan waktu penelitian.

Menurut peneliti, sebagian besar ibu nifas di PMB “S” telah memahami pentingnya breast care. Namun, masih adanya responden dengan pengetahuan cukup dan kurang memperlihatkan bahwa edukasi perlu diberikan secara berkelanjutan. Bidan dapat memberikan penjelasan disertai demonstrasi langsung, pendampingan individual, serta media edukasi agar ibu, terutama primipara dan ibu yang belum pernah terpapar informasi, dapat mempraktikkan perawatan payudara secara mandiri dan benar.

Keterbatasan penelitian ini adalah pengumpulan data menggunakan kuesioner sehingga hasil sangat bergantung pada pemahaman dan kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan. Peneliti tidak sepenuhnya dapat memastikan bahwa setiap jawaban menggambarkan seluruh pengetahuan responden. Meskipun demikian, hasil penelitian tetap memberikan gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang breast care di PMB “S” Kota Palangka Raya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 ibu nifas di PMB “S” Kota Palangka Raya, sebagian besar responden berada pada usia 20–35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), berpendidikan SMA sebanyak 17 orang (56,7%), bekerja sebanyak 17 orang (56,7%), primipara sebanyak 15 orang (50,0%), dan pernah mendapatkan informasi tentang breast care sebanyak 25 orang (83,3%).Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang breast care sebagian besar termasuk kategori baik, yaitu 24 orang (80,0%). Sebanyak 4 orang (13,3%) memiliki pengetahuan cukup dan 2 orang (6,7%) memiliki pengetahuan kurang. Dengan demikian, walaupun mayoritas ibu nifas telah memiliki pengetahuan baik, edukasi tetap diperlukan untuk meningkatkan pemahaman seluruh ibu nifas.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan referensi dan sumber literatur mengenai asuhan kebidanan masa nifas, khususnya manajemen laktasi dan breast care.Bagi PMB “S” Kota Palangka Raya, diharapkan dapat mengoptimalkan konseling dan demonstrasi praktik langsung tentang breast care, terutama bagi ibu primipara serta ibu dengan pengetahuan cukup dan kurang. Media edukasi seperti leaflet, poster, atau lembar balik juga dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman ibu.

Bagi ibu nifas, diharapkan dapat menerapkan informasi dan bimbingan dari tenaga kesehatan serta melakukan perawatan payudara sesuai anjuran. Ibu juga dianjurkan berkonsultasi kepada bidan apabila mengalami keluhan seperti nyeri, pembengkakan, atau ASI tidak lancar.Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan desain analitik untuk mengkaji hubungan faktor lain, seperti dukungan keluarga, peran suami, dan motivasi terhadap praktik breast care. Penelitian berikutnya juga dapat memperluas jumlah

sampel atau lokasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Andayani, D., & Fatuhu, M. S. (2022). Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 976–990.

Anwar, R., Sari, M., & Hidayati, N. (2022). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Salemba Medika.

Darsini, N., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Definisi dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Keperawatan,* 12(1), 95–102.

Dewi, F. N. K., & Masruroh. (2023). *Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di wilayah kerja Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang.*

Handayani, Rahmawati, N., & Putri, A. (2024). Hubungan pengetahuan ibu nifas dengan praktik breast care dan keberhasilan ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan Nasional,* 15(2), 88–97.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan capaian ASI eksklusif nasional tahun 2024.*

Papilaya, R., Lestari, D., & Handayani, S. (2023). Efektivitas breast care terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia,* 14(2), 120–128.

WHO. (2023). *Infant and young child feeding.*