

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Nifas melalui Edukasi Perawatan Luka Puting Susu di Puskesmas Kolaka

Yuhanah¹, Grace Tady Tulak², Nurul Magfira³

¹²³Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Yuhanah

E-mail : yuhanah12764@gmail.com

Abstrak

Luka puting susu merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu pada masa nifas dan dapat menimbulkan nyeri, ketidaknyamanan selama menyusui, serta mengganggu keberlanjutan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Ketidaktepatan posisi dan perlekatan bayi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan terjadinya trauma puting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mencegah dan melakukan perawatan luka puting susu. Kegiatan dilaksanakan pada 16–17 Maret 2026 di ruang perawatan nifas Puskesmas Kolaka dengan melibatkan 12 ibu nifas yang terdiri atas sembilan ibu multipara dan tiga ibu primipara. Metode pelaksanaan meliputi edukasi melalui ceramah interaktif, demonstrasi teknik menyusui, tanya jawab, penggunaan leaflet, serta praktik menggunakan phantom payudara. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta observasi langsung terhadap praktik menyusui peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi. Peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempraktikkan posisi dan perlekatan menyusui, menjaga kebersihan payudara, serta memahami langkah perawatan puting susu. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung dapat digunakan sebagai pendekatan pemberdayaan ibu nifas dalam meningkatkan kemampuan perawatan payudara dan mendukung keberlanjutan pemberian ASI.

Kata kunci – ASI, Edukasi Kesehatan, Ibu Nifas, Luka Puting Susu, Teknik Menyusui

Abstract

Nipple trauma is a common breastfeeding problem during the postpartum period and may cause pain, discomfort during breastfeeding, and disruption of continued breastfeeding. Improper positioning and attachment of the infant are among the factors associated with nipple trauma. This community service program aimed to improve postpartum mothers' knowledge and skills in preventing and managing nipple trauma. The activity was conducted on March 16–17, 2026, in the postpartum care unit of Kolaka Public Health Center and involved 12 postpartum mothers, consisting of nine multiparous and three primiparous mothers. The program included interactive health education, breastfeeding technique demonstrations, question-and-answer sessions, educational leaflets, and practical activities using a breast phantom. Evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments of participants' knowledge and direct observation of breastfeeding practices. The results indicated an improvement in participants' knowledge following the educational intervention. Participants also demonstrated better ability to perform appropriate breastfeeding positioning and attachment, maintain breast hygiene, and understand nipple-care procedures. These findings indicate that combining education, demonstration, and hands-on practice can serve as a community empowerment approach to strengthen postpartum mothers' breast-care skills and support breastfeeding continuation.

Keywords - Breastfeeding, Health Education, Nipple Trauma, Postpartum Mothers, Breastfeeding Technique

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi setelah persalinan yang berlangsung hingga tubuh ibu secara bertahap kembali menuju kondisi sebelum kehamilan. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk involusi uterus, perubahan hormonal, serta dimulainya proses laktasi. Masa nifas umumnya berlangsung sekitar enam minggu dan menjadi salah satu periode penting karena ibu memerlukan pemantauan dan dukungan untuk mencegah terjadinya komplikasi maupun masalah laktasi (Pangestika, 2024).

Salah satu masalah yang dapat terjadi selama proses menyusui adalah luka atau lecet pada puting susu (*nipple trauma*). Luka puting dapat berupa kemerahan, lecet, retakan, hingga perdarahan yang menimbulkan rasa nyeri saat bayi menyusui. Kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan posisi dan perlekatan bayi yang kurang tepat, bayi hanya mengisap bagian puting tanpa memasukkan areola secara optimal, penggunaan pompa ASI yang tidak sesuai, maupun kondisi tertentu seperti infeksi (Sulymbona et al., 2021). Materi sumber kegiatan juga mengidentifikasi posisi dan perlekatan yang tidak tepat sebagai salah satu penyebab utama trauma puting.

Permasalahan luka puting tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik, tetapi juga dapat memengaruhi keberlanjutan proses menyusui. Rasa nyeri yang muncul setiap kali menyusui dapat menyebabkan ibu mengurangi frekuensi pemberian ASI bahkan mempertimbangkan penghentian menyusui. Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena pemberian ASI merupakan bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi dan mendukung kesehatan ibu maupun bayi (Agustina et al., 2020).

Keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui dan kemampuan mengenali masalah yang muncul selama proses laktasi. Edukasi yang diberikan sejak masa nifas dapat membantu ibu memahami posisi menyusui, perlekatan bayi, kebersihan payudara, serta tindakan yang dapat dilakukan apabila terjadi luka pada puting. Nur Pratiwi dan Alisa Putri Nur (2023) menunjukkan bahwa edukasi mengenai teknik menyusui berkaitan dengan upaya mencegah kejadian puting lecet pada ibu postpartum (Dwijayanti et al., 2024).

Selain pengetahuan, keterampilan praktis menjadi komponen penting dalam pencegahan luka puting. Informasi yang hanya disampaikan secara verbal belum tentu mampu membentuk keterampilan menyusui secara langsung (Utami & Angesti, 2025). Oleh karena itu, pendekatan edukasi sebaiknya dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik sehingga ibu memperoleh kesempatan untuk mengamati sekaligus mempraktikkan posisi dan perlekatan menyusui yang sesuai.

Permasalahan tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Kolaka. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang sedang menjalani perawatan. Berdasarkan identifikasi kebutuhan, edukasi diarahkan pada pemahaman penyebab luka puting susu, teknik menyusui yang tepat, serta perawatan puting yang dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mencegah dan melakukan perawatan luka puting susu sehingga dapat mendukung keberlanjutan pemberian ASI.

METODE

2.1 Desain dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan mengintegrasikan pemberian informasi kesehatan, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari, yaitu 16–17 Maret 2026, bertempat di Ruang Perawatan Nifas Puskesmas Kolaka. Informasi lokasi, waktu, sasaran, metode, dan media tersebut sesuai dengan laporan kegiatan.

2.2 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan berjumlah 12 ibu nifas, terdiri atas ibu multipara 9 orang dan ibu primipara 3 orang. Peserta merupakan ibu nifas yang sedang memperoleh pelayanan di Puskesmas Kolaka dan menjadi sasaran langsung program edukasi perawatan luka puting susu.

2.3 Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi (Sulastri et al., 2025). Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat, sementara pelaksanaan edukasi dilakukan melalui metode komunikatif yang mengombinasikan ceramah, demonstrasi, dan diskusi tanya jawab (Lasanuddin et al., 2022).

Pada tahap *persiapan*, tim melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Kolaka mengenai waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Tim selanjutnya mempersiapkan materi tentang masalah puting susu, teknik menyusui, dan langkah perawatan serta media berupa leaflet dan phantom payudara.

Tahap *pelaksanaan* diawali dengan identifikasi pengetahuan awal peserta melalui pre-test. Selanjutnya tim memberikan materi mengenai penyebab dan tanda luka puting, prinsip pencegahan, posisi

dan perlekatan bayi, kebersihan payudara, serta langkah perawatan puting. Penyampaian materi menggunakan ceramah interaktif dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab. Setelah pemberian materi, dilakukan demonstrasi teknik menyusui dengan menggunakan phantom payudara. Peserta selanjutnya memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan teknik yang telah diperagakan dengan pendampingan tim.

Tahap terakhir berupa *evaluasi*, yang mencakup post-test pengetahuan serta observasi terhadap kemampuan peserta melakukan praktik menyusui.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Perawatan Luka Puting Susu

2.4 Materi Edukasi

Materi edukasi difokuskan pada:

- a. pengertian dan penyebab luka puting susu;
- b. tanda dan gejala luka puting;
- c. posisi menyusui yang tepat;
- d. teknik perlekatan bayi pada payudara;
- e. kebersihan payudara selama masa nifas;
- f. langkah perawatan puting susu;
- g. pencegahan terjadinya trauma puting selama menyusui.

Perawatan yang disampaikan kepada peserta menekankan koreksi teknik perlekatan, menjaga kebersihan payudara, menghindari penggunaan sabun secara berlebihan pada puting, serta melanjutkan proses menyusui dengan teknik yang benar sesuai kondisi ibu.

2.5 Media Kegiatan

Media yang digunakan adalah phantom payudara dan leaflet edukasi. Phantom digunakan untuk mempermudah demonstrasi posisi dan perlekatan, sedangkan leaflet digunakan sebagai media penguatan informasi yang dapat dibaca kembali oleh peserta setelah kegiatan.

2.6 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan pada dua aspek, yaitu pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan peserta dievaluasi sebelum dan setelah kegiatan melalui pre-test dan post-test. Keterampilan dievaluasi melalui observasi langsung terhadap praktik peserta, terutama dalam menerapkan teknik menyusui. Data evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan kemampuan peserta setelah mengikuti kegiatan (Najib & Ayuningtyas, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi perawatan luka puting susu dilaksanakan selama dua hari di ruang perawatan nifas Puskesmas Kolaka. Seluruh peserta yang berjumlah 12 orang mengikuti rangkaian edukasi yang terdiri atas penyampaian materi, demonstrasi, diskusi, dan praktik.

Sebagian besar peserta merupakan ibu multipara, yaitu sembilan orang, sedangkan tiga peserta merupakan ibu primipara. Perbedaan pengalaman menyusui tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam penyampaian materi karena pengalaman melahirkan sebelumnya tidak selalu diikuti dengan pemahaman yang memadai mengenai teknik menyusui dan perawatan puting.

Pelaksanaan secara langsung di ruang perawatan nifas memberikan keuntungan karena materi dapat dikaitkan dengan pengalaman yang sedang dihadapi peserta. Interaksi antara tim dan peserta juga memungkinkan berbagai keluhan selama menyusui dibahas melalui tanya jawab.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Kepada Ibu Nifas di Puskesmas Kolaka

3.2 Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Evaluasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan peserta mengenai perawatan luka puting susu. Laporan kegiatan mencatat bahwa sebelum edukasi, kelompok multipara maupun primipara didominasi oleh tingkat pengetahuan yang rendah mengenai perawatan luka puting.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menyusui sebelumnya belum secara otomatis menjamin ibu mempunyai pemahaman yang memadai mengenai pencegahan dan penanganan trauma puting. Pengetahuan mengenai perlekatan yang tepat menjadi penting karena bayi yang hanya mengisap bagian puting dan tidak memasukkan areola secara optimal dapat meningkatkan trauma akibat gesekan.

Permasalahan tersebut juga menunjukkan pentingnya tenaga kesehatan tidak hanya memberikan informasi ketika masalah telah muncul, tetapi melakukan edukasi sejak awal masa nifas.

3.3 Perubahan Pengetahuan Setelah Edukasi

Hasil post-test dalam laporan menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah peserta memperoleh edukasi dan demonstrasi. Pada kelompok multipara, laporan menyebutkan bahwa kondisi awal didominasi pengetahuan rendah dan setelah kegiatan mayoritas berada pada kategori baik. Pola perubahan serupa dilaporkan pada kelompok primipara. Laporan PKM Perawatan Luka Put...

Untuk menghindari interpretasi statistik yang berlebihan, perubahan tersebut lebih tepat dipahami sebagai peningkatan pengetahuan secara deskriptif, bukan sebagai peningkatan yang “signifikan”, karena laporan pelaksanaan tidak mencantumkan pengujian statistik inferensial.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kelompok Peserta	n	Kondisi Sebelum Edukasi	Kondisi Setelah Edukasi
Multipara	9	Didominasi kategori rendah	Didominasi kategori baik
Primipara	3	Didominasi kategori rendah	Didominasi kategori baik
Total	12	Pengetahuan relatif terbatas	Pengetahuan meningkat

Peningkatan pengetahuan dapat berkaitan dengan metode edukasi yang tidak hanya menggunakan ceramah, tetapi dikombinasikan dengan demonstrasi dan tanya jawab. Peserta memperoleh informasi konseptual kemudian dapat mengaitkannya dengan praktik menyusui sehari-hari.

3.4 Peningkatan Keterampilan Teknik Menyusui

Selain pengetahuan, kegiatan menghasilkan perubahan pada aspek keterampilan. Setelah diberikan demonstrasi, peserta mampu mempraktikkan beberapa komponen penting dalam pencegahan luka puting, terutama posisi dan perlekatan menyusui.

Laporan kegiatan menyebutkan bahwa peserta menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan teknik menyusui, menjaga kebersihan payudara, dan memahami perawatan puting susu.



Gambar 3. Demonstrasi dan Pendampingan Teknik Menyusui Kepada Ibu Nifas

Keterampilan dalam posisi dan perlekatan mempunyai peranan penting dalam pencegahan trauma puting. Pelekatan yang tepat memungkinkan bayi memasukkan bagian puting dan areola secara lebih optimal sehingga tekanan selama proses mengisap tidak hanya terkonsentrasi pada puting.

Demonstrasi memberikan kelebihan dibandingkan penyampaian informasi secara verbal karena peserta dapat melihat tahapan pelaksanaan secara langsung. Praktik yang disertai pendampingan juga memungkinkan tim melakukan koreksi apabila ditemukan posisi atau perlekatan yang belum sesuai.

3.5 Edukasi Perawatan Luka Puting Susu

Materi perawatan yang disampaikan tidak hanya diarahkan pada penanganan luka yang telah terjadi, tetapi juga tindakan pencegahan. Beberapa tindakan yang ditekankan selama kegiatan meliputi posisi dan perlekatan menyusui yang tepat, kebersihan payudara, serta menghindari penggunaan sabun secara berlebihan pada puting.

Laporan pelaksanaan mencantumkan empat komponen yang diberikan kepada peserta, yaitu posisi dan perlekatan menyusui yang baik, menjaga kebersihan payudara, penggunaan ASI pada puting setelah menyusui, dan menghindari penggunaan sabun secara berlebihan.

Pendekatan tersebut relevan dengan tujuan kegiatan karena penyebab trauma puting tidak cukup diatasi hanya pada bagian luka. Koreksi terhadap penyebab mekanis seperti posisi dan perlekatan merupakan bagian penting agar trauma yang sama tidak berulang.

3.6 Dampak Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan menghasilkan beberapa perubahan yang dilaporkan oleh tim, yaitu peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan luka puting, peningkatan keterampilan menyusui, berkurangnya keluhan nyeri, dan meningkatnya motivasi untuk memberikan ASI.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi diarahkan pada kemampuan ibu melakukan tindakan secara mandiri.

Tabel 2. Capaian Kegiatan Pengabdian

Aspek	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Pengetahuan perawatan puting	Masih terbatas	Meningkat
Pemahaman teknik menyusui	Belum optimal	Lebih baik
Praktik posisi/perlekatan	Memerlukan pendampingan	Mampu dipraktikkan
Pemahaman kebersihan payudara	Belum merata	Meningkat
Motivasi melanjutkan ASI	Perlu diperkuat	Dilaporkan meningkat

3.7 Faktor Pendukung dan Keberlanjutan Program

Pelaksanaan kegiatan didukung oleh keterlibatan peserta, penggunaan media demonstrasi, serta dukungan Puskesmas Kolaka. Phantom payudara membantu menjelaskan posisi dan perlekatan secara visual, sedangkan leaflet dapat menjadi sumber informasi setelah peserta kembali ke rumah.

Namun, evaluasi pada laporan juga menyebutkan perlunya pendampingan lanjutan untuk memastikan praktik yang telah diajarkan tetap dilakukan. Hal tersebut merupakan aspek penting karena peningkatan pengetahuan segera setelah edukasi belum dapat menggambarkan keberlanjutan perilaku peserta dalam jangka panjang.

Program berikutnya dapat dikembangkan melalui edukasi berulang pada kunjungan nifas, pemantauan teknik menyusui, pemberian konseling individual, dan keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan kepada ibu. Dengan demikian, edukasi perawatan luka puting dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan rutin kesehatan ibu dan anak di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi perawatan luka puting susu di Puskesmas Kolaka menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas setelah mengikuti rangkaian ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, serta praktik teknik menyusui. Peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memahami penyebab luka puting, menerapkan posisi dan perlekatan menyusui, menjaga kebersihan payudara, dan memahami prinsip perawatan puting.

Kombinasi edukasi dan praktik langsung dapat digunakan sebagai pendekatan dalam meningkatkan kemampuan ibu nifas melakukan perawatan secara mandiri sekaligus mendukung keberlanjutan pemberian ASI. Kegiatan berikutnya perlu dilengkapi dengan pendampingan dan evaluasi berkelanjutan untuk mengetahui konsistensi penerapan teknik menyusui dan kondisi puting setelah ibu kembali ke rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Puskesmas Kolaka, tenaga kesehatan, serta seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Hamisah, I., & Mutia, Y. (2020). Hubungan promosi susu formula, produksi ASI dan psikologis ibu dengan pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(2), 159. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.409>
- Dwijayanti, Wijayanti, T. R. A., & Purwanti, A. S. (2024). HUBUNGAN TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR DENGAN KEJADIAN PUTING LECET PADA IBU NIFAS DI PMB ERLYN FERRYAWATI KABUPATEN LUMAJANG. *Journal Nursing Care and Biomolecular*, 9(2), 70–76. <https://doi.org/10.32700/jnc.v9i2.389>
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., Jusni, J., & Arfiani, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Pendampingan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bonebolango. *JCS*, 4(2). <https://doi.org/10.57170/jcs.v4i2.40>
- Najib, S. Z., & Ayuningtyas, W. (2025). Peningkatan Keterampilan Ibu Pasca Melahirkan dalam Pemberian ASI yang Benar di RSIA Hikmah Sawi. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(7), 1143–1161. <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i07.2515>
- Pangestika, E. Q. (2024). Dampak Bagi Ketenagakerjaan Terkait Adanya RUU Kia (Kesejahteraan Ibu Dan Anak). *Journal on Education*, 6(4), 19271–19282. <https://doi.org/10.31004/joc.v6i4.5928>

- Sulastri, M., Daryanti, E., Nurdianti, R., Dewi, H. A., Sugiharti, M., Wahyudi, D., & Hilmawan, R. G. (2025). Program Inovasi Nip-Soothe (SIMICO) untuk Asuhan Perawatan Payudara Pascalin di Desa Sirnajaya. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 8(12), 6041–6055. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.22838>
- Sulymbona, N., Russiska, R., Marlina, M. T., & Mutaharoh, E. S. (2021). HUBUNGAN CARA PEMBERIAN ASI DENGAN KEJADIAN MASALAH PADA PUTING LECET DI UPTD PUSKESMAS NUSAHERANG. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Health Sciences Journal*, 12(1), 97–106. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.260>
- Utami, D. A. N., & Angesti, H. P. (2025). Pengaruh Edukasi dengan Video Teknik Laktasi terhadap Keterampilan Menyusui pada Ibu Post Partum di RSUD Kanjuruhan, Kabupaten Malang. *JOURNAL OF NONCOMMUNICABLE DISEASE*, 5(1), 53. <https://doi.org/10.52365/jond.v5i1.1394>