

**HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA IBU HAMIL
DENGAN KEJADIAN PUTING SUSU LECET PADA
IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS PATRANG**

SKRIPSI



**OLEH :
AYU INAYATUS SHOFA
NIM. 25104080**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Hubungan Perawatan Payudara Ibu Hamil dengan Kejadian Puting Susu Lecet pada Ibu Menyusui di Puskesmas Patrang* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dr. Soebandi pada:

Nama : Ayu Inayat Shofa

NIM : 25104080

Hari, Tanggal : 19 Agustus 2026

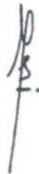
Program Studi: Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas di Soebandi

Tim Penguji
Penguji I,



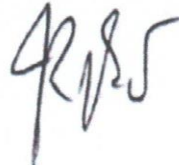
Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

Penguji II,



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb
NIDN. 07260788802

Penguji III,



Ririn Handayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0723088801

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas di Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN PUTING SUSU LECET PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS PATRANG

“Correlation Between Breast Care and Sore Nipples in Breastfeeding Mothers at Puskesmas Patrang”

Ayu Inayatus Shofa¹, Ririn Hndayani², Ai Nur Zannah³, Melati Puspita Sari⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email : 20050032@sds.ac.id

²Program Studi Ilmu Kebidanan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email : sutrisno.mkes.1966@gmail.com

³Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email : ririnhandayani89@gmail.com Email Koresponden: 20050032@sds.ac.id

Received :

Accepted :

Published :

Abstrak :

Puting susu lecet merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu menyusui dan dapat menyebabkan nyeri sehingga mengganggu proses menyusui. Salah satu upaya pencegahannya adalah melakukan perawatan payudara sejak masa kehamilan. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum melakukan perawatan payudara secara optimal. Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*, 2022) sekitar 20–40% ibu menyusui di dunia mengalami luka atau lecet pada puting selama minggu pertama menyusui. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perawatan payudara ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang. Desain penelitian yang digunakan *Analitik Korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui dengan jumlah 30 dengan pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni tahun 2026 menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perawatan payudara kategori kurang (40,0%) dan mengalami puting susu lecet ringan (40,0%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai rho sebesar 0,479 dengan p-value 0,007 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perawatan payudara ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang.

Kesimpulan dan saran : Terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui. Semakin baik perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan, semakin rendah kecenderungan terjadinya puting susu lecet pada ibu menyusui. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai perawatan payudara selama kehamilan sebagai upaya mencegah kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Perawatan payudara, ibu hamil, puting susu lecet, ibu menyusui.

Abstract:

Breast care is an activity performed by pregnant women to maintain breast hygiene and prepare the breasts for breastfeeding. Inadequate breast care during pregnancy may lead to lactation problems, one of which is cracked nipples, which often interfere with maternal comfort and the continuity of breastfeeding. According to the World Health Organization (WHO) in 2022, approximately 20–40% of breastfeeding mothers worldwide experience sore or cracked nipples during the first week of breastfeeding. This study aimed to determine the relationship between breast care during pregnancy and the incidence of cracked nipples among breastfeeding mothers at Patrang Public Health Center.

This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 30 breastfeeding mothers, and the samples were selected using the total sampling technique. Data were collected in June 2026 using questionnaires and observation sheets. Data were analyzed using the Spearman Rank test.

The results showed that most respondents had poor breast care (40.0%), while the majority experienced mild cracked nipples (40.0%). The Spearman Rank test showed a correlation coefficient (ρ) of 0.479 with a p-value of 0.007 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between breast care during pregnancy and the incidence of cracked nipples among breastfeeding mothers at Patrang Public Health Center.

Conclusion: There is a significant relationship between breast care during pregnancy and the incidence of cracked nipples among breastfeeding mothers. Better breast care during pregnancy is associated with a lower tendency for cracked nipples during breastfeeding.

Keywords: Breast care, pregnant women, cracked nipples, breastfeeding mothers.

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu dan bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap, mudah dicerna, dan memiliki antibodi yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama merupakan salah satu program prioritas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk menurunkan angka kesakitan bayi (Portal.kemendes 2024). Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*, 2022), sekitar 20–40% ibu menyusui di dunia mengalami luka atau lecet pada puting selama minggu pertama menyusui. Di Indonesia, prevalensi kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui dilaporkan mencapai sekitar 35–45% (Kemendes RI, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Silat Hilir, Jawa Timur (2024), dari 83 ibu nifas responden, 33,3% mengalami puting susu lecet selama periode penelitian (Februari–April 2024). Ini menunjukkan bahwa masalah puting lecet cukup umum terjadi di kalangan ibu nifas di Jawa Timur. Studi terdahulu di wilayah kerja Pustu Desa Tamansari, Kecamatan Mumbulsari, Kabupaten Jember menunjukkan bahwa 50% ibu nifas mengalami puting susu lecet, yang menunjukkan bahwa masalah ini masih relevan dalam konteks lokal dan memerlukan penelitian lebih lanjut. Data di Puskesmas Patrang tahun 2024, dari 140 ibu menyusui yang memeriksakan diri dalam masa nifas, tercatat 52 orang (37,1%) mengalami keluhan puting lecet.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Patrang Jember pada bulan September 2025 terhadap 10 ibu menyusui, diketahui bahwa 6 di antaranya mengalami keluhan puting lecet pada minggu pertama menyusui. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar ibu tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara kurangnya perawatan payudara saat hamil dengan kejadian puting lecet saat menyusui.

Perawatan payudara bukan hanya menjaga kebersihan, tetapi juga melatih elastisitas puting dan mempersiapkan jaringan payudara untuk siap untuk menyusui. Perawatan payudara teratur dan teknik benar, menggunakan pijatan lembut dan pembersihan bagian *areola*, membantu membuka saluran ASI lebih awal dan

meningkatkan sirkulasi darah (sulistyawati 2015). Ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara cenderung memiliki puting susu datar atau menonjol kurang sempurna, sehingga saat bayi menyusui sering timbul luka akibat perlekatan yang tidak tepat (Ambarwati, A. 2021). Perawatan payudara selama kehamilan merupakan salah satu bentuk kesiapan ibu dalam menghadapi proses laktasi agar berjalan optimal tanpa komplikasi seperti nyeri atau puting lecet (Prawirohardjo, 2014).

Perawatan payudara (*breastcare*) pada ibu hamil merupakan serangkaian tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesiapan payudara agar proses menyusui berjalan lancar. Perawatan ini dilakukan sejak trimester ketiga, mencakup pembersihan puting, pemijatan lembut, dan pemeriksaan bentuk puting (Septiani, Dewi, & Ernawati, 2024). Tujuan utama perawatan payudara adalah merangsang kelenjar ASI, meningkatkan elastisitas puting, serta mencegah sumbatan saluran susu. Bila dilakukan dengan benar, perawatan ini juga membantu mempersiapkan jaringan puting agar tidak mudah mengalami iritasi atau luka saat menyusui (Nazara & Ismarwati, 2024). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perawatan Payudara Ibu Hamil dengan Kejadian Puting Susu Lecet pada Ibu Menyusui di Puskesmas Patrang.”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Patrang Kabupaten Jember pada tanggal 1-30 Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Patrang Jember dengan jumlah 30 responden. Penelitian ini mendapatkan layak etik dengan nomor: 518/KEPK/UDS/V/2026.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner perawatan payudara pada ibuhamil

yang diadopsi dari penelitian Nazara dan Ismarwati (2024) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak terkait dan responden yang bersedia mengikuti penelitian diberikan lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan menjadi responden. Selama proses penelitian, peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara memberikan kuesioner kepada responden dan melakukan wawancara dan observasi terstruktur sesuai dengan item pertanyaan yang telah disusun.

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data menggunakan program komputer Statistical Package for Social Science (SPSS). Analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, perawatan payudara pada ibu hamil, serta kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara perawatan payudara pada ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai p-value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara perawatan payudara pada ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Data umum

Pada bagian ini peneliti menyajikan data umum responden berdasarkan karakteristik yang meliputi :

1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Nifas Di Puskesmas Patrang

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 20 Tahun	3	10,0
20-35 Tahun	22	73,3
> 35 Tahun	5	16,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20–35 tahun yaitu sebanyak 22 responden (73,3%).

1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Nifas Di Puskesmas Patrang

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	2	6,7
SMP	5	16,7
SMA	16	53,3
PT	7	23,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 16 responden (53,3%).

1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Nifas Di Puskesmas Patrang

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IRT	17	56,7
Wiraswasta	8	26,7
Karyawan	2	6,7
Lainnya	3	10,0
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3. Sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 17 responden (56,7%).

1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Kehamilan Ke-	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Primipara	19	63,3
Multipara	11	36,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4. Sebagian besar merupakan primipara yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Saat Awal Melakukan Perawatan Payudara

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Saat Awal Melakukan Perawatan Payudara

Usia Kehamilan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Trimester II (4-6 Bulan)	9	30,0
Trimester III (7-9 Bulan)	21	70,0
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5. Sebagian besar responden melakukan perawatan payudara pada trimester III sebanyak 21 responden (70,0%).

2. Data khusus (Analisis Univariat)

Tabel 6. Distribusi Perawatan Payudara Selama Masa Kehamilan Pada Ibu Nifas

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	8	26,7
Cukup	10	33,3
Kurang	12	40,0
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 6. Sebagian besar responden memiliki perawatan payudara kategori cukup dan kurang sebanyak 12 responden (40,0%).

Tabel 7. Distribusi Kejadian Puting Susu Lecet Pada Ibu Nifas

Kejadian puting lecet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak lecet	8	26,7
Lecet ringan	12	40,0
Lecet sedang	9	30,0
Lecet berat	1	3,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 7. Diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami puting susu lecet ringan sebanyak 12 responden (40,0%), sedangkan puting susu lecet berat merupakan kategori paling sedikit yaitu 1 responden (3,3%).

Tabel 8. Tabulasi Silang Hubungan Perawatan Payudara Ibu Hamil dengan Kejadian Puting Susu Lecet pada Ibu Menyusui

Perawatan payudara	Kejadian Puting Susu Lecet				Total	P value
	Tidak	Ringan	Sedang	Berat		
	n	n	n	n	n	
Baik	5 (62%)	1 (12,5%)	2 (25,0%)	0 (0%)	8	0,007
Cukup	2 (20,0%)	7 (70,0%)	1 (10,0%)	0 (0%)	10	
Kurang	1 (8,3%)	4 (33,3%)	6 (50,0%)	1 (8,3%)	12	
Total	8 (26,7%)	12 (40,0%)	9 (30,0%)	1 (3,3%)	30	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 8. Dari 8 responden dengan perawatan payudara kategori baik, sebagian besar tidak mengalami puting susu lecet yaitu sebanyak 5 responden (62,5%). Dari 10 responden dengan perawatan payudara kategori cukup, sebagian besar mengalami puting susu lecet ringan sebanyak 7 responden (70,0%). Sedangkan dari 12 responden dengan perawatan payudara kategori kurang, sebagian besar mengalami puting susu lecet sedang sebanyak 6 responden (50,0%).

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai koefisien korelasi (rho) sebesar 0,479 dengan p-value sebesar 0,007. Karena nilai p-value < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang.

PEMBAHASAN

Perawatan payudara ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perawatan payudara kategori kurang yaitu sebanyak 12 responden (40,0%), diikuti kategori cukup sebanyak 10 responden (33,3%), dan kategori baik sebanyak 8 responden (26,7%).

Hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun (73,3%), yang merupakan usia

reproduksi sehat. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), usia reproduksi 20–35 tahun merupakan usia yang optimal untuk menjalani kehamilan. Namun, usia yang baik tidak selalu menjamin ibu melakukan perawatan payudara dengan baik karena perilaku kesehatan juga dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi, dan edukasi yang diterima selama kehamilan.

Selain itu, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA (53,3%). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mempermudah seseorang menerima informasi kesehatan, namun belum tentu diikuti dengan penerapan perilaku kesehatan yang baik apabila tidak didukung oleh motivasi serta penyuluhan dari tenaga kesehatan.

Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (56,7%), sehingga memiliki waktu yang lebih banyak untuk melakukan perawatan payudara. Akan tetapi, hasil penelitian masih menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori perawatan payudara kurang. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan waktu saja belum cukup tanpa adanya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya perawatan payudara selama kehamilan.

Karakteristik lain yang dapat memengaruhi adalah paritas, di mana sebagian besar responden merupakan primigravida (63,3%). Ibu dengan kehamilan pertama umumnya belum memiliki pengalaman mengenai persiapan menyusui sehingga membutuhkan edukasi yang lebih intensif dibandingkan ibu yang telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya.

Selain itu, sebagian besar responden mulai melakukan perawatan payudara pada trimester III (70,0%). Meskipun waktu tersebut masih dianjurkan untuk mempersiapkan proses menyusui, efektivitas perawatan juga dipengaruhi oleh frekuensi, teknik, dan keteraturan dalam melakukannya.

Perawatan payudara adalah tindakan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk menjaga kebersihan dan mempersiapkan payudara dalam proses menyusui. Perawatan ini meliputi kegiatan pemeriksaan bentuk puting, pemijatan, pembersihan, serta stimulasi agar kelenjar ASI berfungsi optimal saat masa menyusui nanti (Sulistyawati, 2020). Menurut Walyani dan Purwoastuti (2019), perawatan payudara selama kehamilan merupakan salah

satu upaya untuk mempersiapkan ibu menghadapi proses menyusui. Perawatan payudara bertujuan menjaga keversihan payudara, meningkatkan elastisitas puting susu, memperlancar sirkulasi darah, serta mempersiapkan payudara agar mampu memproduksi ASI secara optimal setelah persalinan.

Menurut pendapat peneliti, masih tingginya responden dengan kategori perawatan payudara kurang dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat perawatan payudara, rendahnya motivasi melakukan perawatan secara rutin, serta kurangnya edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama pemeriksaan kehamilan (ANC). Selain itu, sebagian ibu menganggap bahwa perawatan payudara hanya dilakukan ketika terdapat keluhan sehingga tidak menjadi kebiasaan selama kehamilan.

Kejadian Puting Susu Lecet pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami puting susu lecet ringan sebanyak 12 responden (40,0%), sedangkan puting susu lecet berat hanya 1 responden (3,3%).

Tingginya kejadian puting susu lecet ringan dapat dipengaruhi oleh beberapa karakteristik responden. Sebagian besar responden berada pada usia 20–35 tahun, sehingga secara fisiologis telah berada pada usia reproduksi sehat. Namun demikian, kejadian puting susu lecet tidak hanya dipengaruhi oleh usia, melainkan juga teknik menyusui, pelekatan bayi, serta persiapan payudara selama kehamilan.

Sebagian besar responden berpendidikan SMA, sehingga secara umum telah memiliki kemampuan menerima informasi kesehatan. Akan tetapi, apabila informasi tersebut tidak diterapkan dalam praktik sehari-hari, ibu tetap berisiko mengalami puting susu lecet.

Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk menyusui bayinya secara langsung. Meskipun demikian, apabila teknik menyusui dan pelekatan bayi belum benar, risiko terjadinya puting susu lecet tetap dapat terjadi.

Selain itu, sebagian besar responden merupakan **primigravida**, sehingga belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Kurangnya

pengalaman ini dapat menyebabkan ibu belum menguasai teknik pelekatan bayi yang benar sehingga lebih mudah mengalami puting susu lecet, terutama pada minggu-minggu awal menyusui.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu melakukan perawatan payudara pada trimester III. Persiapan payudara yang dilakukan secara rutin sejak masa kehamilan dapat membantu meningkatkan elastisitas puting susu sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya puting susu lecet setelah persalinan.

Puting susu lecet adalah kondisi di mana terjadi luka, kemerahan, nyeri, atau pecah-pecah pada bagian puting payudara akibat gesekan atau trauma saat menyusui (Adam, S. K. 2020). Puting susu lecet merupakan salah satu masalah laktasi yang sering dialami oleh ibu menyusui pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan, yang dapat menyebabkan rasa nyeri dan mengganggu proses menyusui Walyani (2021).

Menurut pendapat peneliti, tingginya kejadian puting susu lecet ringan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami lecet pada puting susu, namun kondisinya belum sampai menimbulkan luka berat. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kurang optimalnya perawatan payudara selama kehamilan, teknik menyusui yang belum tepat, serta kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara menyusui yang benar. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, lecet ringan dapat berkembang menjadi lecet sedang maupun berat.

Hubungan Perawatan Payudara Ibu Hamil dengan Kejadian Puting Susu Lecet pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang. Hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,007$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $\rho = 0,479$, yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin baik perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan, maka semakin rendah kecenderungan terjadinya puting susu lecet pada ibu menyusui.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan perawatan payudara kategori baik sebagian besar tidak mengalami puting susu lecet, sedangkan responden dengan perawatan payudara kategori kurang lebih banyak mengalami puting susu lecet ringan hingga sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perawatan payudara selama kehamilan berperan dalam mempersiapkan payudara untuk proses menyusui sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya puting susu lecet.

Selain dipengaruhi oleh perawatan payudara, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa karakteristik responden dapat ikut berperan terhadap kejadian puting susu lecet. Mayoritas responden berusia 20–35 tahun, yang merupakan usia reproduksi sehat sehingga secara fisik lebih siap menjalani kehamilan dan menyusui. Namun demikian, puting susu lecet tetap ditemukan pada kelompok usia tersebut, sehingga menunjukkan bahwa usia bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian puting susu lecet.

Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mempermudah ibu dalam menerima informasi mengenai perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar. Namun, pendidikan saja tidak menjamin ibu akan menerapkan perawatan payudara secara rutin apabila tidak disertai motivasi serta edukasi yang memadai dari tenaga kesehatan.

Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sehingga memiliki waktu yang relatif lebih banyak untuk melakukan perawatan payudara. Akan tetapi, pelaksanaan perawatan tetap dipengaruhi oleh pengetahuan, kesadaran, dan kebiasaan ibu selama kehamilan.

Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan ibu primipara. Ibu yang baru pertama kali hamil umumnya belum memiliki pengalaman dalam melakukan perawatan payudara maupun menyusui sehingga lebih berisiko mengalami kesalahan teknik pelekatan bayi yang dapat menyebabkan puting susu lecet.

Selain itu, sebagian besar responden mulai melakukan perawatan payudara pada trimester III. Meskipun waktu tersebut sudah sesuai dengan

anjuran, efektivitas perawatan tidak hanya ditentukan oleh kapan perawatan dimulai, tetapi juga oleh frekuensi, teknik, dan keteraturan pelaksanaannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sulistyawati (2015) yang menyatakan bahwa perawatan payudara selama kehamilan bertujuan mempersiapkan payudara untuk proses laktasi, menjaga kebersihan payudara, meningkatkan elastisitas puting susu, serta membantu memperlancar pengeluaran ASI sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya puting susu lecet. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nazara dan Ismarwati (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara perawatan payudara selama kehamilan dengan keberhasilan menyusui dan penurunan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui.

Dengan demikian, menurut asumsi peneliti bahwa perawatan payudara selama kehamilan merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui. Namun, keberhasilan pencegahan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman menyusui (paritas), waktu mulai melakukan perawatan payudara, serta teknik menyusui yang benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Perawatan payudara selama kehamilan pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang sebagian besar berada pada kategori kurang.
2. Kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang sebagian besar berada pada kategori lecet ringan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara ibu hamil dengan kejadian puting susu lecet pada ibu menyusui di Puskesmas Patrang. Semakin baik perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan, semakin rendah kecenderungan terjadinya puting susu lecet pada ibu menyusui.

Saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan melakukan perawatan payudara secara rutin selama kehamilan serta menerapkan teknik menyusui yang benar sebagai upaya mencegah terjadinya puting susu lecet pada masa menyusui.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan konseling mengenai perawatan payudara selama kehamilan serta teknik menyusui yang benar melalui pelayanan antenatal (ANC).

3. Bagi Puskesmas Patrang

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan program promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai pentingnya perawatan payudara selama kehamilan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI dan mencegah terjadinya puting susu lecet.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya mengenai perawatan payudara selama kehamilan dan pencegahan puting susu lecet pada ibu menyusui.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian puting susu lecet, seperti teknik pelekatan bayi, posisi menyusui, bentuk puting susu, frekuensi menyusui, serta dukungan keluarga dengan jumlah responden yang lebih besar.

ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. UPTD Puskesmas Patrang
2. Universitas dr. Soebandi