

Pengaruh Pemberian Edukasi Perawatan Payudara pada Produksi Payudara pada Ibu Pascapersalinan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa

Fatum Husen^{1*}, Anik Sri Purwanti²

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia
Email : fatumhusen805@gmail.com¹, aniksri@itsk-soepraoen.ac.id²

*Penulis Korespondensi : fatumhusen805@gmail.com

Abstract. Low milk production in postpartum mothers is often associated with inadequate knowledge of proper breast care techniques. This study aims to analyze the influence of breast care education on breast milk production among postpartum mothers at the Lifofa Inpatient Health Center. A quantitative approach with a pretest-posttest design of a pre-experimental group was used. The sample consisted of 15 postpartum mothers selected through total sampling. This intervention involves hands-on demonstration-based breast care education delivered by health professionals. The data was analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the proportion of mothers with smooth milk production increased from 33.3% to 86.7% after the intervention. Statistical analysis yielded $Z = -2.828$ with a significance value of $p = 0.005$ ($p < 0.05$), confirming the statistically significant effect of the intervention on breast milk production. It was concluded that integrated breast care education is effective in increasing breast milk production in postpartum mothers and is recommended as a routine component of postpartum care services in primary health facilities.

Keywords: Breast Care; Breast Milk Production; Health Education; Postpartum Care; Postpartum Mothers.

Abstrak. Produksi ASI yang rendah pada ibu pascapersalinan sering dipicu oleh kurangnya pemahaman tentang teknik perawatan payudara yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu pascapersalinan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa. Metode yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain pretest-posttest satu kelompok pra-eksperimental. Sampel berjumlah 15 ibu pascapersalinan yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel total. Intervensi diberikan melalui pendidikan langsung berdasarkan demonstrasi teknik perawatan payudara oleh tenaga kesehatan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan produksi ASI kategori cairan dari 33,3% menjadi 86,7% setelah intervensi. Uji statistik menghasilkan nilai $Z = -2,828$ dengan signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang membuktikan pengaruh intervensi yang signifikan terhadap produksi ASI. Disimpulkan bahwa edukasi perawatan payudara terpadu efektif dalam meningkatkan produksi ASI pascapersalinan dan direkomendasikan sebagai program rutin dalam pelayanan perawatan pascapersalinan di fasilitas kesehatan primer.

Kata kunci: Ibu Pascapersalinan; Pendidikan Kesehatan; Perawatan Pascapersalinan; Perawatan Payudara; Produksi ASI.

1. LATAR BELAKANG

ASI (ASI) merupakan sumber nutrisi yang paling optimal untuk bayi sejak lahir hingga usia enam bulan, mengandung zat imunologis, enzim, dan hormon pertumbuhan yang tidak dapat digantikan oleh produk susu formula apa pun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa pemberian ASI eksklusif selama enam bulan adalah standar emas nutrisi bayi yang berkontribusi langsung pada pengurangan tingkat morbiditas dan kematian neonatal secara global. Meski demikian, pencapaian ASI eksklusif di tingkat nasional masih jauh dari ekspektasi. Proporsi ASI eksklusif 0-5 bulan usia 0-5 bulan secara nasional baru mencapai 68,6%, dengan variasi antar provinsi yang cukup mencolok, di mana Gorontalo mencatat angka

terendah sebesar 47,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa tantangan struktural dalam mendukung keberhasilan laktasi masih membutuhkan perhatian serius dari berbagai pemangku kepentingan di bidang kesehatan.

Salah satu penentu keberhasilan menyusui adalah kelancaran produksi ASI di *Awal pascapersalinan* periode . Produksi ASI yang tidak optimal sering dipicu oleh kurangnya pemahaman ibu tentang manajemen laktasi, antara lain *Perawatan payudara yang benar* teknik . Perawatan payudara yang tepat mampu meningkatkan sirkulasi darah, mencegah penyumbatan saluran susu, dan merangsang refleks oksitosin yang berperan langsung dalam produksi ASI (Darmawati, Wahyuni, Veradilla, & Wati, 2023). Ada perbedaan yang signifikan dalam kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah perawatan payudara di *pascapersalinan* ibu, dengan kategori kefasihan meningkat secara signifikan setelah intervensi diberikan (Mukarramah, Nurdin, & Ahmad, 2021). Selain itu, perawatan ASI yang disertai dengan pendampingan tenaga kesehatan telah terbukti dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu pascapersalinan (Fazrina, Dewita, Fazdria, & Alchalidi, 2023).

Permasalahan produksi ASI tidak hanya klinis, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek pendidikan yang diperoleh ibu selama masa pascapersalinan. Sebagian besar ibu pascapersalinan, terutama mereka yang memiliki pendidikan dasar dan status ibu rumah tangga (*IRT*), belum menerima informasi yang memadai tentang cara melakukan perawatan payudara secara mandiri. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu pascapersalinan tentang perawatan ASI dan kelancaran produksi ASI, di mana ibu yang berpengetahuan luas cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar (Ernawati & Sallang, 2025). Kondisi ini menekankan bahwa pendidikan tenaga kesehatan merupakan jembatan penting antara pemahaman teoritis dan praktik perawatan diri di rumah.

Kesenjangan penelitian yang diidentifikasi adalah masih sedikit penelitian yang secara khusus mengukur pengaruh kombinasi intervensi edukasi dan perawatan payudara terpadu terhadap produksi ASI di fasilitas kesehatan tingkat pertama (*FKTP*) berbasis rumah sakit. Kebaruan *penelitian* ini terletak pada kajian tentang pengaruh pemberian edukasi terpadu dengan perawatan payudara sekaligus terhadap produksi ASI pascapersalinan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa, sebagai konteks pelayanan kesehatan primer berbasis masyarakat yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, perumusan permasalahan penelitian ini adalah: *Apakah ada pengaruh pemberian edukasi tentang perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu pascapersalinan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa?* Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh-pengaruh tersebut. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat

memperkaya referensi ilmiah di bidang kebidanan komunitas terkait efektivitas pendidikan laktasi berbasis fasilitas pratama. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi landasan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi laktasi yang lebih komprehensif dan panduan bagi ibu pascapersalinan dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri.

2. STUDI TEORITIS

Periode pascapersalinan dan perubahan fisiologis payudara

Itu *nifas* Menstruasi adalah periode pascapersalinan yang berlangsung dari dua jam setelah kelahiran plasenta hingga enam minggu berikutnya, ditandai dengan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis yang kompleks dalam tubuh ibu. Salah satu perubahan fisiologis yang paling penting dalam periode ini adalah peningkatan aktivitas kelenjar susu dalam persiapan untuk proses laktasi. Setelah melahirkan, kadar estrogen dan progesteron dalam darah menurun drastis, sedangkan kadar hormon prolaktin meningkat secara signifikan, yang kemudian memicu produksi aktif ASI pertama (*kolostrum*) (Rahayu & Ernawati, 2021). Pemahaman yang komprehensif tentang proses perubahan ini merupakan landasan penting bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang ditargetkan untuk ibu pascapersalinan.

Fisiologi Produksi ASI

Produksi ASI dikendalikan oleh mekanisme neuroendokrin yang melibatkan dua hormon utama, yaitu *prolaktin* dan *oksitosin*. Hormon prolaktin disekresikan oleh kelenjar pituitari anterior sebagai respons terhadap rangsangan mengisap bayi pada puting, yang kemudian merangsang sel-sel alveolar untuk memproduksi ASI secara terus menerus. Hormon oksitosin berperan dalam kontraksi sel mioepital di sekitar alveolus, sehingga mendorong aliran susu ke saluran laktasi dan keluar melalui puting susu. Stimulasi area payudara yang tidak memadai akan menghambat kedua refleks hormonal, yang pada akhirnya berdampak pada pengurangan volume produksi ASI (Emilda, 2022). Oleh karena itu, teknik perawatan payudara yang benar adalah strategi non-farmakologis yang penting dalam mendukung kelancaran *laktasi*.

Perawatan Payudara pada Wanita Pascapersalinan

Perawatan payudara adalah serangkaian tindakan sistematis berupa pijat, kompres, dan stimulasi mekanis payudara yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, membuka saluran ASI yang tersumbat, dan merangsang refleks produksi ASI yang optimal. Perawatan ini idealnya dilakukan secara teratur dari hari kedua atau ketiga setelah melahirkan, menggunakan *minyak bayi* atau minyak kelapa hangat sebagai pelumas. Ibu yang rutin melakukan perawatan payudara menunjukkan peningkatan pelepasan ASI yang kelancaran

secara signifikan dibandingkan dengan ibu yang tidak (Mukarramah et al., 2021). Keterampilan ini perlu dilatih langsung oleh tenaga kesehatan agar ibu dapat melaksanakannya secara mandiri di rumah.

Peran Pendidikan Kesehatan pada Pengetahuan dan Perilaku Pascapersalinan

Pendidikan kesehatan adalah proses transfer informasi terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan yang positif. Ibu pascapersalinan dengan tingkat pengetahuan yang memadai tentang perawatan payudara cenderung lebih konsisten dalam menerapkan teknik yang benar dibandingkan dengan ibu yang belum mendapatkan pendidikan (Rahayu & Ernawati, 2021). Itu *metode pendidikan demonstrasi langsung* telah terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis daripada metode perkuliahan saja, karena memungkinkan ibu untuk berlatih langsung di bawah bimbingan tenaga kesehatan (Darmawati et al., 2023). Dengan demikian, pemberian edukasi terstruktur dan berbasis demonstrasi diprediksi mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu pascapersalinan secara bermakna.

Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Beberapa penelitian sebelumnya telah menguatkan dasar ilmiah dari penelitian ini. Mukarramah et al. (2021) terbukti terjadi peningkatan kategori produksi ASI yang lancar dari 16,7% menjadi 86,7% setelah intervensi perawatan payudara dilakukan pada *Ibu pascapersalinan* di Puskesmas Kassi-Kasisi, Makassar. Sementara itu, Ernawati & Sallang (2025) mengidentifikasi hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu pascapersalinan tentang perawatan payudara dan kelancaran produksi ASI, memperkuat argumen bahwa aspek kognitif dan praktis harus diintervensi secara bersamaan. Rahayu & Ernawati (2021) juga melaporkan efek signifikan dari perawatan payudara pada kelancaran pelepasan ASI pada ibu pascapersalinan, dengan nilai signifikansi menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Serangkaian bukti empiris ini memperkuat hipotesis bahwa pemberian pendidikan terpadu tentang perawatan payudara memiliki efek positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu pascapersalinan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain pra-eksperimental* melalui *desain pretest-posttest satu kelompok*, yaitu desain yang mengukur variabel yang terikat pada satu kelompok subjek dua kali: sebelum dan sesudah intervensi, tanpa kelompok pembandingan. Variabel bebas adalah pemberian edukasi tentang perawatan ASI, sedangkan

variabel terikat adalah produksi ASI ibu pascapersalinan yang diukur berdasarkan kategori saat ini dan tidak fasih.

Penelitian dilakukan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa pada bulan Januari hingga April 2026. Populasi tersebut berjumlah 20 ibu pascapersalinan, dengan pengambilan sampel menggunakan *teknik total sampling* sehingga diperoleh 15 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Ciri-ciri responden meliputi rentang usia 20-35 tahun, pendidikan SMP (66,7%) dan SMA (33,3%), dan semuanya berstatus ibu rumah tangga (*IRT*).

Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi terstruktur untuk menilai kelancaran produksi ASI. Intervensi diberikan melalui *Pendidikan* yang meliputi demonstrasi teknik perawatan payudara dan bantuan praktik mandiri oleh petugas kesehatan. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi, serta bivariat menggunakan *Tes Peringkat Wilcoxon yang Ditandatangani* karena datanya ordinal dan berpasangan. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$; Hasilnya dinyatakan bermakna jika p nilai $< 0,05$ (Susanto, Arini, Yuntina, Soehaditama, & Nuraeni, 2024). Semua prosedur penelitian memperhatikan prinsip-prinsip etika termasuk *Persetujuan yang diinformasikan* dan kerahasiaan identitas responden.

4. HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa pada periode Januari hingga April 2026 dengan melibatkan 15 ibu pascapersalinan sebagai responden. Penyajian hasil disusun untuk memasukkan karakteristik demografis responden, distribusi produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi, dan hasil uji statistik.

Karakteristik Responden

Tinjauan karakteristik responden disajikan berdasarkan tiga variabel demografis, yaitu usia, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan, sebagaimana tercantum pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=15).

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20 tahun	1	6,7
	21 tahun	1	6,7
	22 tahun	1	6,7
	24 tahun	1	6,7
	25 tahun	1	6,7
	26 tahun	2	13,3
	27 tahun	1	6,7
	28 tahun	1	6,7

	29 tahun	1	6,7
	32 tahun	3	20,0
	34 tahun	1	6,7
	35 tahun	1	6,7
Pendidikan	Sekolah Menengah Pertama	10	66,7
	Sekolah menengah	5	33,3
Pekerjaan	IRT	15	100,0
Jumlah		15	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia tertinggi adalah usia 32 tahun (20,0%), pendidikan didominasi oleh SMP sebanyak 10 orang (66,7%), dan seluruh responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebesar 100%.

Distribusi Produksi Payudara Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2 menyajikan perbandingan distribusi produksi ASI yang lancar kepada responden sebelum dan sesudah edukasi dan perawatan menyusui.

Tabel 2. Distribusi Produksi Payudara Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=15).

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	n	%	n	%
Tidak Halus	10	66,7	2	13,3
Halus	5	33,3	13	86,7
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Tabel 2 menunjukkan pergeseran yang cukup substansial dalam distribusi produksi ASI antara kondisi sebelum dan pasca intervensi. Sebelum diberikan edukasi dan perawatan ASI, sebanyak 10 responden (66,7%) berada dalam kategori produksi ASI non-halus, sementara hanya 5 responden (33,3%) yang tergolong lancar. Kondisi ini berubah secara signifikan setelah intervensi diberikan, di mana responden dengan produksi susu lancar meningkat menjadi 13 orang (86,7%), sedangkan responden yang masih dalam kategori tidak fasih menurun menjadi 2 orang (13,3%). Selain itu, berdasarkan penilaian *volume produksi ASI*, sebanyak 13 responden (86,7%) dikategorikan produksi susu yang cukup dan 2 responden (13,3%) dikategorikan tidak mencukupi setelah intervensi, sejalan dengan data kefasihan di atas.

Analisis Bivariat: Tes Peringkat Ditandatangani Wilcoxon

Untuk mengukur signifikansi perbedaan produksi susu sebelum dan sesudah intervensi, *Tes Wilcoxon Signed Rank* nonparametrik dilakukan. Hasil uji statistik disajikan pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. *Wilcoxon Menandatangani Hasil Tes Peringkat Produksi Payudara Sebelum dan Sesudah Intervensi.*

Peringkat Kategori	n	Peringkat Rata-rata	Jumlah Peringkat
<i>Peringkat negatif</i> (setelah < sebelumnya)	0	0,00	0,00
<i>Peringkat Positif</i> (Setelah > Sebelumnya)	8	4,50	36,00
<i>Dasi</i> (Setelah = Sebelum)	7	—	—
Jumlah		15	
Nilai Z		-2,828	
Asimpa. Sig. (2 ekor)		0,005	

Berdasarkan Tabel 3, hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa dari 15 responden, terdapat 8 orang (*peringkat positif*) yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah intervensi dibandingkan sebelumnya, 7 orang (*ties*) yang tidak mengalami perubahan kategori, dan tidak ada satu pun responden yang mengalami penurunan (*rank negatif* = 0). Nilai *peringkat rata-rata* pada *peringkat positif* adalah 4,50 dengan *jumlah peringkat* 36,00. Hasil pengujian menghasilkan nilai Z -2,828 dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2 ekor)* 0,005. Karena *nilai p* = 0,005 lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, maka terjadi perbedaan produksi ASI ibu pascapersalinan yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah memberikan edukasi tentang perawatan payudara di Puskesmas Rawat Inap Lifofa. Kondisi setelah intervensi menunjukkan produksi ASI yang lebih baik daripada kondisi sebelum intervensi diberikan.

Diskusi

Produksi ASI Sebelum Edukasi dan Perawatan Payudara

Sebelum intervensi diberikan, sebanyak 10 responden (66,7%) berada dalam kategori produksi ASI tidak lancar, sementara hanya 5 responden (33,3%) yang tergolong halus. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pascapersalinan tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai terkait perawatan payudara secara mandiri. Kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara adalah faktor utama yang berkontribusi pada penghambatan produksi ASI, karena tanpa stimulasi yang tepat, refleks hormonal *prolaktin* dan *oksitosin* tidak bekerja secara optimal, mengakibatkan penghambatan produksi ASI (Retnaningtyas et al., 2022). Ibu yang tidak mendapatkan edukasi perawatan payudara sejak dini berisiko lebih tinggi mengalami hambatan produksi ASI setelah melahirkan, mengingat persiapan fungsi kelenjar susu membutuhkan stimulasi yang dimulai sedini mungkin (Sibua, Patonengan, & Dill, 2026). Kondisi pra-intervensi dalam penelitian ini menggambarkan urgensi program pendidikan laktasi terpadu di fasilitas kesehatan primer sebagai respons terhadap permasalahan nyata di lapangan.

Produksi ASI Setelah Menyusui dan Merawat

Setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan perawatan payudara, terjadi peningkatan substansial pada kategori produksi ASI yang lancar, dari 33,3% menjadi 86,7%, sedangkan kategori tidak fasih menurun tajam dari 66,7% menjadi hanya 13,3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan langsung yang disertai dengan demonstrasi teknik perawatan payudara mampu mengoptimalkan kelancaran produksi ASI secara efektif. Perawatan payudara secara teratur telah terbukti merangsang hormon *prolaktin* dan *oksitosin* yang berperan langsung dalam meningkatkan volume dan produksi ASI di *pascapersalinan* ibu (Utari & Desriva, 2021). Penggunaan metode pendidikan yang ditargetkan berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu pascapersalinan tentang perawatan payudara, di mana semua responden menunjukkan pengetahuan dan sikap yang lebih baik setelah intervensi diberikan secara terstruktur (Rahmawati, Rosita, & Kurnaningsih, 2025). Kondisi setelah intervensi ini menegaskan bahwa kombinasi pendidikan terstruktur dan praktik perawatan payudara secara bersamaan menghasilkan dampak yang lebih optimal daripada intervensi tunggal yang hanya berfokus pada aspek fisik.

Pengaruh Pendidikan dan Perawatan Payudara pada Produksi ASI

Hasil dari *Tes Peringkat Wilcoxon yang Ditandatangani* menghasilkan nilai $Z = -2.828$ dengan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang secara statistik membuktikan pengaruh signifikan pemberian edukasi tentang perawatan payudara terhadap produksi ASI pascapersalinan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa. Temuan ini sejalan dengan bukti ilmiah bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan edukasi ibu menyusui dengan praktik perawatan payudara dalam mendukung kelancaran ASI, dimana ibu dengan pengetahuan yang baik cenderung lebih konsisten dalam melakukan perawatan payudara secara mandiri (Anggriani & Romadona, 2024). Perawatan payudara memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI di *pascapersalinan* ibu, dengan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi terbukti secara statistik (Kasmayani et al., 2024). Teknik stimulasi mekanis pada payudara, termasuk *Pijat bergulir*, telah terbukti merangsang *refleks oksitosin* yang memberikan efek relaksasi sekaligus memfasilitasi produksi ASI fisiologis pada ibu menyusui (Nasution & Harahap, 2021). Selanjutnya, intervensi berbasis teknik pijat seperti *oktan Metode di Postpartum ibu* juga menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,001$ yang menunjukkan efektivitas serupa dalam memfasilitasi produksi ASI, memperkuat argumen bahwa stimulasi fisik payudara yang terstruktur memiliki dasar bukti ilmiah yang kuat (Christina & Dewi, 2026). Intervensi pendidikan melalui *audiovisual Media* tentang perawatan payudara pada ibu pascapersalinan juga telah terbukti memiliki efek

pada kelancaran aliran menyusui, yang menunjukkan bahwa metode pemberian pendidikan yang bervariasi dan berbasis bukti mampu meningkatkan efektivitas intervensi laktasi secara keseluruhan (Putri, Risqi Utami, & Sulistyawati, 2025). Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa edukasi terpadu tentang perawatan payudara yang diberikan oleh tenaga kesehatan secara langsung di fasilitas perawatan primer merupakan strategi intervensi yang efektif dan terukur dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pascapersalinan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa pemberian edukasi tentang perawatan payudara memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu pascapersalinan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa. Hal ini dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menghasilkan nilai $Z = -2,828$ dengan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar responden yaitu 10 orang (66,7%) berada dalam kategori produksi susu tidak teratur. Setelah intervensi berupa edukasi dan demonstrasi teknik perawatan payudara diterapkan, terjadi peningkatan substansial di mana 13 responden (86,7%) pindah ke kategori produksi ASI yang lancar. Temuan ini menegaskan bahwa stimulasi fisik pada payudara yang terintegrasi dengan pendidikan terstruktur mampu mengoptimalkan kerja hormon *prolaktin* dan *oksitosin*, sehingga produksi dan ekskresi ASI berjalan lebih optimal selama masa pascapersalinan.

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi dirumuskan sebagai berikut. Pertama, bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Rawat Inap Lifofa untuk menjadikan edukasi perawatan payudara sebagai program intervensi rutin yang terintegrasi dalam *layanan perawatan antenatal* dan *postnatal*. Kedua, bagi ibu pascapersalinan khususnya yang berpendidikan dasar untuk lebih proaktif dalam mengikuti konseling dan mempraktikkan teknik perawatan payudara secara mandiri yang telah diajarkan untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Ketiga, disarankan bagi peneliti masa depan untuk mengembangkan studi serupa dengan *desain uji coba terkontrol secara acak* dan cakupan sampel yang lebih besar sehingga generalisasi hasil dapat dicapai secara lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Anggriani, G., & Romadona, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Pendidikan Ibu Menyusui Terhadap Perawatan Payudara Dalam Kelancaran Pemberian Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2), 295–298. Retrieved from <https://doi.org/10.36729/jam.v9i2.1258%0A>

- Christina, E., & Dewi, B. P. (2026). Pengaruh Pemberian Perawatan Payudara Dengan Tehnik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 16(1), 358–366. Retrieved from <https://e-jurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/465>
- Darmawati, J., Wahyuni, I. S., Veradilla, V., & Wati, Z. A. (2023). Edukasi perawatan payudara di masa kehamilan dan nifas di Rumah Bersalin Asri Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, 6(1), 159–162. Retrieved from <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/pengabdianbumir/article/view/4884>
- Emilda, S. (2022). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum di Bpm Misni Herawati Palembang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 100–107. Retrieved from <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.134>
- Ernawati, & Sallang. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Post Partum Di UPTD Puskesmas Takalala Kabupaten Soppeng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 12(1), 80–88. Retrieved from <https://doi.org/10.58901/jiki.v12i1.1180>
- Fazrina, N., Dewita, D., Fazdria, F., & Alchalidi, A. (2023). Asuhan kebidanan nifas pada Ny. P dengan perawatan payudara (breast care) di Desa Sungai Lueng Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 217–222. Retrieved from <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.480>
- Kasmayani, Adelianna, Hastuty, D., Hamid, H., Khatimah, H., & Akhfar, K. (2024). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan*, 17(1), 61–69. Retrieved from <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/171>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI*. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-utama-ski-2023/>
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 11–16. Retrieved from <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2143>
- Nasution, L. K., & Harahap, L. J. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Teknik Rooling Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 9(4), 561–564. Retrieved from <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3230>
- Putri, T. H., Risqi Utami, & Sulistyawati, T. R. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Audiovisual Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2024. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(2), 1–10. Retrieved from <https://doi.org/10.37776/zkeb>
- Rahayu, T. B., & Ernawati, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Dengan Perilaku Dalam Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 79–84.
- Rahmawati, N., Rosita, & Kurnaningsih, A. (2025). The Effect Of Health Education On Breast Care Through Leaflet Media On The Level Of Knowledge And Attitudes Of Postpartum Women In PMB “S” Bandung District. *Journal Of Midwifery Research*, 2(3), 1–11.

- Retrieved from
<https://journalofmidwiferyresearch.stikesdhh.ac.id/index.php/jomr/article/view/35>
- Retnaningtyas, E., Melda, B., Suhita, Febriani, N., Martiana, Serianti, ... Selviana. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara Dan Manfaat Asi. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43. Retrieved from <https://doi.org/10.34306/adimas.v3i1.808>
- Sibua, S. N., Patonengan, G. S., & Dill, A. N. (2026). Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Hamil Primigravida Dalam Menyusui. *Lasalle Health Journal Volume*, 5(1), 31–37. Retrieved from <https://journal.unikadelasalle.ac.id/index.php/lhj/article/view/186>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. Retrieved from <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Utari, M. D., & Desriva, N. (2021). Efektivitas Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di RS.PMC. *Menara Ilmu*, 15(2), 60–66. Retrieved from <https://doi.org/10.31869/mi.v15i2.2448>