



EFEKTIVITAS EDUKASI TEKNIK MENYUSUI TERHADAP PENCEGAHAN LECET PUTING PADA IBU NIFAS: STUDI KASUS DI KLINIK PRATAMA JAMBU MAWAR PEKANBARU

Anisa Casandra ^{a*}, Nevi Susianty ^b

^a Program Studi D3 Kebidanan; anisacasandra46@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Riau,
Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru

^b Program Studi D3 Kebidanan; nevisusianty@umri.ac.id, Universitas Muhammadiyah Riau,
Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru

* Penulis Korespondensi: Anisa Casandra

ABSTRACT

Nipple soreness or abrasions is one of the common problems experienced by breastfeeding mothers and can hinder the success of breastfeeding. One of the main causes of this condition is incorrect breastfeeding technique. This study aims to determine the effectiveness of education on correct breastfeeding techniques in preventing nipple abrasions in Mrs. A at the Pratama Jambu Mawar Clinic. The method used is a case study with a midwifery care approach a qualitative case study. Intervention is carried out through the provision of education on correct breastfeeding techniques, including the positions of the mother and baby, latch-on, and proper baby suction release. Evaluation is conducted through direct observation and interviews after the education is provided. The results showed that after being given education, Mrs. A was able to apply the correct breastfeeding techniques, the baby fed effectively, and no signs of nipple soreness were found. The conclusion of this study is that education on correct breastfeeding techniques is effective in preventing nipple soreness. It is recommended that healthcare workers routinely provide education to breastfeeding mothers to improve the success of breastfeeding.

Keywords: *Breastfeeding Techniques; Education; Nipple Soreness; Lactating Mothers; Prevention*

Abstrak

Lecet pada puting payudara merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu menyusui dan dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI. Salah satu penyebab utama kondisi ini adalah teknik menyusui yang tidak tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi teknik menyusui yang benar dalam mencegah lecet pada puting payudara pada Ny. A di Klinik Pratama Jambu Mawar. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan kebidanan. Intervensi dilakukan melalui pemberian edukasi mengenai teknik menyusui yang benar, meliputi posisi ibu dan bayi, perlekatan (latch on), serta cara melepaskan hisapan bayi yang tepat. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara setelah pemberian edukasi. Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi dan dilakukan evaluasi, Ny. A mampu menerapkan teknik menyusui yang benar, bayi menyusu dengan efektif, dan tidak ditemukan tanda-tanda lecet pada puting payudara. Kesimpulan dari studi ini adalah edukasi teknik menyusui yang benar efektif dalam mencegah terjadinya lecet pada puting payudara. Disarankan agar tenaga kesehatan secara rutin memberikan edukasi kepada ibu menyusui untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI.

Kata Kunci: Teknik Menyusui; Edukasi; Lecet Puting; Ibu Menyusui; Pencegahan

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum/puerperium) adalah fase penting yang dialami ibu setelah persalinan, dimulai sejak plasenta lahir hingga sekitar 6 minggu (42 hari) pasca melahirkan. Pada periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, salah satunya adalah proses involusi uteri, yaitu kembalinya ukuran dan

kondisi rahim seperti sebelum kehamilan. Proses ini berperan besar dalam pemulihan kondisi fisik ibu serta berpengaruh terhadap kesehatan ibu dalam jangka Panjang [3].

Kunjungan masa nifas dilaksanakan sebanyak empat kali, yaitu pada 6–8 jam postpartum (KF 1), hari ke 3-7 postpartum (KF 2), hari 8-28 postpartum (KF 3), dan hari ke 29-40 postpartum (KF 4). Pada setiap kunjungan dilakukan penilaian terhadap kondisi ibu yang meliputi keadaan umum, tanda-tanda vital (tekanan darah, nadi, suhu, dan pernapasan), proses involusi uteri (tinggi fundus uteri dan kontraksi uterus), serta pengeluaran lokia yang mencakup warna, jumlah, dan bau. Selain itu, dilakukan pula evaluasi terhadap kondisi payudara dan kelancaran produksi ASI, deteksi dini tanda-tanda infeksi atau komplikasi, serta penilaian kondisi psikologis ibu. Aspek lain yang turut dinilai meliputi personal hygiene, status nutrisi, dan pola eliminasi. Pada setiap kunjungan juga diberikan konseling terkait perawatan diri, teknik menyusui, serta perencanaan keluarga berencana [1].

Permasalahan fisik yang sering terjadi pada masa nifas meliputi berbagai gangguan yang berkaitan dengan proses pemulihan fisiologis ibu setelah persalinan. Di antaranya adalah perdarahan postpartum yang dapat disebabkan oleh atonia uteri atau sisa plasenta, serta infeksi nifas yang ditandai dengan peningkatan suhu tubuh, nyeri, dan lokia berbau tidak sedap [5]. Ibu nifas juga dapat mengalami nyeri perineum akibat luka episiotomi atau ruptur jalan lahir yang dapat mengganggu mobilisasi. Selain itu, gangguan pada payudara seperti bendungan ASI, puting lecet, dan mastitis merupakan masalah yang sering dijumpai dan dapat memengaruhi kelancaran proses menyusui [2]. Keluhan lain yang umum terjadi meliputi konstipasi, retensi urin, kelelahan, serta subinvolusi uteri yang ditandai dengan lambatnya penurunan tinggi fundus uteri. Oleh karena itu, pemantauan kondisi fisik ibu secara komprehensif sangat diperlukan untuk mendeteksi dan menangani komplikasi secara dini [7].

Kejadian puting susu lecet pada ibu nifas dapat disebabkan oleh ketidaktepatan perlekatan bayi saat menyusui. Perlekatan yang tidak adekuat menyebabkan tekanan yang tidak merata pada puting, sehingga menimbulkan gesekan berlebih dan berujung pada iritasi hingga luka. Selain itu, posisi menyusui yang kurang tepat, seperti posisi tubuh ibu dan bayi yang tidak sejajar, juga dapat memperparah kondisi tersebut. Faktor lain yang turut berperan antara lain frekuensi menyusui yang tinggi tanpa disertai teknik yang benar, kebersihan payudara yang kurang terjaga, serta kondisi puting yang sensitif atau datar. Puting susu lecet tidak hanya menimbulkan rasa nyeri pada ibu, tetapi juga dapat mengganggu proses pemberian ASI eksklusif karena ibu menjadi enggan menyusui, sehingga diperlukan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar sebagai upaya pencegahan dan penanganan [5].

Melalui pendekatan yang tepat kepada ibu serta pemberian edukasi mengenai teknik menyusui yang benar, diharapkan dapat membantu menurunkan kejadian puting susu lecet pada ibu nifas. Edukasi ini penting untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam melakukan tindakan sederhana namun efektif dalam proses menyusui. Dengan demikian, keluhan yang timbul selama menyusui dapat diminimalkan, sehingga kenyamanan ibu dan bayi tetap terjaga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap satu ibu menyusui Ny. A yang mengalami keluhan lecet pada puting payudara. Lokasi penelitian adalah Klinik Pratama Jambu Mawar, yang dilaksanakan pada Juni – Agustus 2025. Tahapan intervensi meliputi: (1) edukasi tentang penyebab dan penanganan lecet pada puting payudara; (2) pelaksanaan dengan mengajarkan teknik menyusui yang benar, meliputi posisi ibu dan bayi serta perlekatan yang tepat; (3) evaluasi kondisi puting payudara dan kemampuan ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar setelah diberikan edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kunjungan nifas di berikan kepada Ny. A sebanyak 4 kali kunjungan sesuai dengan standar kunjungan masa nifas terdiri dari kunjungan pertama (KF 1) pada 6–48 jam setelah persalinan yang berfokus pada pemantauan tanda vital, kontraksi uterus, perdarahan (lokia), serta keberhasilan inisiasi menyusui dini. Kunjungan kedua (KF 2) dilakukan pada hari ke-3 sampai ke-7 postpartum dengan penilaian terhadap involusi uterus, kondisi luka perineum atau operasi, produksi ASI, serta deteksi tanda infeksi atau masalah menyusui. Kunjungan ketiga (KF 3) dilaksanakan pada hari ke-8 sampai ke-28 postpartum yang menitikberatkan pada pemulihan kondisi ibu secara umum, status laktasi, kesehatan mental, serta pemberian konseling keluarga berencana. Kunjungan keempat (KF 4) dilakukan pada hari ke-29 sampai ke-42 postpartum untuk mengevaluasi

pemulihan akhir masa nifas, kesiapan penggunaan kontrasepsi, serta pemberian edukasi lanjutan terkait kesehatan ibu dan bayi [6].

Pada kunjungan kedua, ibu mengeluhkan rasa perih pada puting payudara saat menyusui. Berdasarkan keterangan Ny. A, bayi hanya mengisap pada bagian puting tanpa mencakup areola. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa puting susu ibu telah mengalami lecet, sehingga menimbulkan rasa perih saat proses menyusui. Puting susu lecet pada ibu menyusui umumnya disebabkan oleh posisi dan perlekatan bayi yang tidak tepat saat menyusui. Posisi menyusui yang salah menyebabkan mulut bayi tidak melekat dengan baik pada areola, sehingga bayi hanya mengisap bagian puting saja, bukan seluruh areola. Kondisi ini menimbulkan gesekan dan tekanan berlebih pada puting, yang dalam waktu singkat dapat menyebabkan iritasi, nyeri, bahkan luka atau lecet. Selain itu, perlekatan yang tidak optimal juga membuat proses pengosongan payudara tidak efektif, sehingga bayi cenderung mengisap lebih kuat dan lebih lama, yang semakin memperparah kerusakan pada jaringan puting. Oleh karena itu, teknik menyusui yang benar, termasuk posisi dan perlekatan yang tepat, sangat penting untuk mencegah terjadinya puting susu lecet [4].

Untuk mengurangi keluhan, penulis memberikan edukasi kepada Ny. A mengenai posisi dan teknik menyusui yang benar, terutama terkait perlekatan mulut bayi pada payudara. Ibu dianjurkan untuk memastikan mulut bayi terbuka lebar dan mencakup sebagian besar areola, bukan hanya puting, serta memposisikan tubuh bayi sejajar dan menghadap ke tubuh ibu. Selain itu, ibu juga dianjurkan untuk menyusui secara bergantian pada kedua payudara dan mengakhiri proses menyusui dengan benar agar tidak menimbulkan tarikan yang dapat memperparah lecet pada puting.

Pada kunjungan ketiga, penulis melakukan evaluasi dengan menanyakan keluhan yang masih dirasakan oleh Ny. A serta memastikan kondisi puting susu ibu. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa puting susu ibu sudah tidak mengalami lecet. Hal ini dikarenakan ibu telah menerapkan posisi dan teknik menyusui yang benar, terutama dalam hal perlekatan bayi pada payudara. Dengan perbaikan teknik menyusui tersebut, rasa nyeri yang sebelumnya dirasakan ibu berangsur berkurang hingga tidak lagi dirasakan. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan ibu dalam menyusui serta keberhasilan edukasi yang telah diberikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keluhan puting susu lecet pada Ny. A disebabkan oleh teknik dan posisi menyusui yang kurang tepat, khususnya perlekatan bayi yang hanya pada bagian puting. Setelah diberikan edukasi mengenai posisi dan teknik menyusui yang benar, ibu mampu menerapkannya dengan baik sehingga terjadi perbaikan kondisi puting susu. Pada kunjungan selanjutnya, puting susu ibu tidak lagi mengalami lecet dan keluhan nyeri tidak lagi dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang teknik menyusui yang tepat efektif dalam mencegah terjadinya puting susu lecet serta meningkatkan kenyamanan ibu dalam proses menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aisyah, S., Yanti, R., & Mardiya, R. (2025). Efektivitas Hidroterapi Mandi UAP pada Ibu Nifas Terhadap Invluasi Uteri di Poskesdes Pedekik. Sinar Jurnal Kebidanan.
- [2] Mujenah, M., Wahyutri, E., & Noorma, N. (2023). Hubungan Teknik Menyusui dengan Kejadian Puting Lecet pada Ibu Post Partum di RSD dr. H. Semarno Sosroatmodjo Tanjung selor. *Aspiration of Health Journal*, 1(1), 135–145. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i1.94>
- [3] Nasution, S. R., & Tambun, M. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui dengan Kejadian Puting Susu Lecet. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, 2(4), 2025. <https://teewanjournal.com/index.php/jikkn/index>
- [4] Pratiwi, N., & Nur, P. A. (2023). Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Kejadian Putting Susu Lecet pada Ibu Post Partum. *Jurnal Berita Kesehatan*.
- [5] Sa, L., & Haryani, S. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy. *Siti Haryani Journal of Holistics and Health Sciences*, 4(2).
- [6] Syaripah, P., Rindu, & Noviyani, P. E. (2024). Hubungan Motivasi Ibu, Dukungan Keluarga dan Peran Bidan Terhadap Kunjungan Nifas di Puskesmas Maripari Kabupaten Garut Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmiah*.

- [7] Wulandari, A. D., & Irdianty, S. M. (2024). Asuhan Keperawatan pada Ibu Postpartum Ketidaknyamanan Pasca Partum dengan Intervensi Pemberian Aloe vera.