



PEMBERDAYAAN KELUARGA PADA IBU NIFAS UNTUK MENCEGAH TERJADINYA BENDUNGAN ASI

Oleh

Diyan Maria Kristin^{*1}, Hasri Yulianti², Nurlaila Al Tadam³

^{1,2,3}Institution/affiliation

³Program Studi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang

E-mail: ¹diyanmaria2004@gmail.com, ²Yulianti0612@gmail.com,

³lailaaltadam01@gmail.com

Article History:

Received: 11-10-2025

Revised: 07-11-2025

Accepted: 14-11-2025

Keywords:

Family

Empowerment,

Postpartum, Breast

Care, Breast Milk

Engorgement,

Exclusive

Breastfeeding

Abstract: Breast milk engorgement is a common problem among postpartum mothers due to inadequate breast care and limited family support. This problem can hinder breastfeeding success and increase the risk of mastitis. This community service aimed to empower families in performing postpartum breast care to prevent breast milk engorgement. The methods used included health education, demonstration of breast massage, and family-assisted practice. The activity was conducted in Penfui Timur, District Kupang Tengah, in August 2025, involving 26 postpartum mothers and family members. The results showed a 45% increase in knowledge based on pre-test and post-test scores and a 60% improvement in practical breast care skills. Family support for breastfeeding mothers also improved significantly. This program proves that family empowerment effectively prevents breast milk engorgement and promotes exclusive breastfeeding success.

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan, yang ditandai dengan proses pemulihan fisik dan penyesuaian psikologis yang kompleks. Masa ini dimulai segera setelah persalinan hingga sekitar enam minggu postpartum, di mana organ reproduksi mengalami proses involusi untuk kembali ke kondisi sebelum kehamilan [1]. Selain perubahan fisiologis seperti penyembuhan luka, pengeluaran lochia, dan penurunan hormon kehamilan, ibu juga mengalami perubahan emosional yang signifikan akibat tuntutan peran baru sebagai pengasuh bayi [2].

Salah satu proses fisiologis penting dalam masa nifas adalah laktasi, yaitu produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI melalui refleksi let-down [3]. Kedua hormon ini sangat sensitif terhadap kondisi psikologis ibu, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan [4]. Oleh karena itu, keseimbangan fisik dan mental ibu selama masa nifas sangat menentukan kelancaran proses menyusui.

Air Susu Ibu merupakan sumber gizi utama bagi bayi baru lahir karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, enzim, dan faktor imunologis yang tidak dapat digantikan oleh susu formula [5]. ASI berfungsi tidak hanya sebagai makanan tetapi juga sebagai bentuk

perlindungan alami yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi terhadap penyakit infeksi. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga dua tahun dengan makanan pendamping yang sesuai [6]. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia [7].

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, cakupan pemberian ASI eksklusif nasional baru mencapai 72,9%, masih di bawah target nasional sebesar 80% [8]. Rendahnya angka ini menunjukkan masih adanya hambatan dalam praktik menyusui, baik yang bersumber dari faktor ibu, bayi, maupun lingkungan sosial. Salah satu gangguan yang sering terjadi pada awal masa menyusui adalah bendungan ASI (breast engorgement). Bendungan ASI merupakan kondisi di mana payudara terasa keras, nyeri, dan tegang akibat penumpukan ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal [9]. Kondisi ini biasanya muncul pada hari ke-3 hingga ke-5 pasca persalinan, ketika produksi ASI mulai meningkat secara drastis.

Bendungan ASI sering kali disebabkan oleh pengosongan payudara yang tidak sempurna, frekuensi menyusui yang jarang, posisi atau perlekatan bayi yang kurang tepat, serta kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui [10]. Selain itu, stres, kelelahan, dan perawatan payudara yang tidak benar juga dapat memperburuk kondisi ini [11]. Bila tidak segera ditangani, bendungan ASI dapat menimbulkan komplikasi seperti mastitis atau abses payudara, yang dapat menyebabkan nyeri berat dan bahkan menghentikan proses menyusui secara dini [12]. Akibatnya, bayi kehilangan kesempatan mendapatkan nutrisi optimal dari ASI dan berpotensi mengalami gangguan pertumbuhan serta penurunan imunitas.

Dalam konteks sosial, keberhasilan menyusui tidak hanya bergantung pada ibu, tetapi juga pada dukungan yang diberikan oleh keluarga, terutama suami. Dukungan keluarga merupakan salah satu determinan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif [13]. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, motivasional, maupun bantuan praktis dalam perawatan bayi dan rumah tangga. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendapat dukungan keluarga yang baik memiliki kemungkinan hingga tiga kali lebih besar untuk berhasil memberikan ASI eksklusif [14]. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat menyebabkan ibu merasa tertekan, kelelahan, dan mengalami hambatan dalam menyusui secara efektif.

Sayangnya, di berbagai daerah masih banyak keluarga yang belum memahami pentingnya perawatan payudara selama masa nifas dan cara mencegah bendungan ASI. Keterbatasan pengetahuan ini sering kali menyebabkan ibu melakukan perawatan payudara dengan cara yang kurang tepat, seperti tidak memerah ASI ketika bayi tidak menyusu atau mengompres payudara dengan air dingin yang justru memperparah pembengkakan [15]. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi berbasis masyarakat yang bersifat edukatif dan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam mendukung perawatan payudara pada ibu nifas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan keluarga merupakan pendekatan strategis yang dapat memperkuat peran keluarga dalam mendampingi ibu menyusui. Melalui kegiatan ini, keluarga diberikan pengetahuan tentang anatomi payudara, teknik perawatan, cara menyusui yang benar, serta tanda dan gejala awal bendungan ASI. Selain itu, pendekatan demonstratif dan pelatihan langsung dapat



meningkatkan kemampuan keluarga untuk memberikan dukungan yang tepat dan praktis [16].

Dengan adanya pemberdayaan keluarga, diharapkan akan tercipta lingkungan yang mendukung ibu dalam menyusui, meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta menurunkan risiko bendungan ASI. Kegiatan ini juga berperan dalam memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional yang berkelanjutan [17].

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Penfui Timur, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang pada bulan Agustus 2025. Kegiatan ini melibatkan 26 ibu nifas beserta anggota keluarga mereka. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan utama, yaitu: (1) Edukasi kesehatan melalui penyuluhan mengenai masa nifas, fisiologi laktasi, penyebab bendungan ASI, dan pentingnya perawatan payudara; (2) Demonstrasi teknik perawatan payudara dengan menggunakan media video dan alat peraga anatomi payudara; (3) Pendampingan keluarga secara langsung, di mana suami dan anggota keluarga lain dilibatkan dalam praktik perawatan payudara di rumah; dan (4) Evaluasi kegiatan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi langsung untuk menilai keterampilan praktik peserta.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang bekerja sama dengan bidan desa dan kader kesehatan setempat. Instrumen evaluasi berupa kuesioner dan lembar observasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan. Analisis hasil dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Keluarga dalam Perawatan Payudara Masa Nifas untuk Mencegah Terjadinya Bendungan ASI” dilaksanakan dengan melibatkan ibu nifas, suami, dan anggota keluarga yang berperan langsung dalam mendukung proses menyusui. Kegiatan ini terdiri atas beberapa tahapan, yaitu pemberian edukasi kesehatan, pelatihan praktik perawatan payudara, dan pendampingan keluarga.

Kegiatan berjalan lancar dengan partisipasi aktif seluruh peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan keluarga dalam perawatan payudara masa nifas untuk mencegah bendungan ASI telah dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini melibatkan para ibu nifas, suami, dan anggota keluarga yang mendampingi ibu menyusui. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi praktik perawatan payudara, serta sesi diskusi interaktif yang memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan bertanya langsung kepada tim pengabdian.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta aktif berpartisipasi dalam setiap sesi, baik dalam bentuk tanya jawab, praktik langsung, maupun diskusi kelompok. Suasana kegiatan berlangsung dinamis dan partisipatif, menunjukkan bahwa topik perawatan payudara masa nifas merupakan kebutuhan nyata di masyarakat. Selain itu, kehadiran suami dan anggota



keluarga lainnya memberi dampak positif terhadap pemahaman bersama mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam keberhasilan proses menyusui.

Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Keterampilan Peserta untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi pre-test dan post-test menggunakan instrumen kuesioner serta observasi keterampilan praktik. Aspek yang diukur mencakup:

1. Pengetahuan tentang perawatan payudara masa nifas,
2. Keterampilan praktik perawatan payudara, dan
3. Dukungan keluarga terhadap ibu menyusui.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan, keterampilan, dan dukungan keluarga terhadap ibu menyusui sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner sederhana serta observasi langsung. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1 berikut. Hasil pengukuran pengetahuan dan keterampilan peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Keterampilan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan Perawatan Payudara	55	80	45
Keterampilan Praktik Perawatan	40	64	60
Dukungan Keluarga terhadap Ibu	50	82	64

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek yang dinilai setelah pelaksanaan kegiatan. Aspek pengetahuan perawatan payudara meningkat dari 55% menjadi 80%, yang menunjukkan bahwa edukasi melalui penyuluhan dan media pembelajaran sederhana seperti leaflet dan video demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai anatomi payudara, tanda bendungan ASI, serta langkah-langkah pencegahannya.

Aspek keterampilan praktik perawatan payudara juga mengalami peningkatan dari 40% menjadi 64%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi langsung dan pelatihan praktik efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta, baik dalam melakukan perawatan payudara, teknik kompres hangat, maupun posisi menyusui yang benar. Menurut [1], pelatihan berbasis praktik memberikan dampak lebih besar terhadap retensi keterampilan dibandingkan metode ceramah semata, karena peserta belajar melalui pengalaman langsung.

Selain itu, aspek dukungan keluarga terhadap ibu menyusui mengalami peningkatan yang cukup besar, yaitu dari 50% menjadi 82%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan keluarga efektif dalam meningkatkan kesadaran suami dan anggota keluarga mengenai peran mereka dalam mendukung ibu menyusui. Dukungan keluarga yang baik terbukti memiliki korelasi positif terhadap kelancaran produksi ASI dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif [2].



Secara keseluruhan, peningkatan pada ketiga aspek ini menggambarkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan individual, tetapi juga memperkuat kapasitas keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Nuraini et al. (2024) yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pemberdayaan keluarga mampu menurunkan kejadian bendungan ASI hingga 40% pada ibu nifas di wilayah intervensi [3].

Temuan ini juga menegaskan bahwa kombinasi antara edukasi, demonstrasi, dan dukungan sosial merupakan strategi efektif dalam upaya pencegahan bendungan ASI. Selain memberikan dampak langsung terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta, kegiatan ini juga menciptakan efek berantai, di mana keluarga yang telah mendapat pelatihan dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya dengan membagikan pengetahuan yang diperoleh.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan keluarga terhadap ibu menyusui sebagai upaya pencegahan bendungan ASI. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut melalui pendampingan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan di wilayah setempat sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara jangka panjang oleh masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan partisipasi aktif seluruh peserta. Sebagian besar ibu nifas menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi yang disampaikan, terutama terkait manfaat perawatan payudara dan teknik memerah ASI secara manual. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 68% peserta belum memahami secara mendalam fungsi perawatan payudara dan dampaknya terhadap produksi ASI. Setelah kegiatan dilakukan, terjadi peningkatan signifikan dalam rata-rata pengetahuan peserta sebesar 45%, serta peningkatan keterampilan praktik perawatan payudara sebesar 60%. Sebanyak 80% peserta melaporkan penurunan keluhan payudara bengkak, sedangkan 70% menyatakan merasa lebih nyaman saat menyusui.

Hasil ini menggambarkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif yang diterapkan sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu nifas dan keluarga dalam melakukan perawatan payudara. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Dengan adanya pendampingan keluarga, ibu nifas merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk menjaga kesehatan payudara dan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Pemberdayaan keluarga terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan menyusui. Keluarga, terutama suami, yang ikut terlibat dalam praktik perawatan payudara mampu memberikan dukungan emosional dan fisik yang signifikan bagi ibu menyusui. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati (2022) yang menyatakan bahwa dukungan suami memiliki pengaruh langsung terhadap kelancaran ASI eksklusif. Selain itu, penelitian Wulandari (2020) menunjukkan bahwa pelatihan perawatan payudara mampu menurunkan risiko bendungan ASI hingga 55%. Dengan demikian, kombinasi antara edukasi, pelatihan keterampilan, dan pemberdayaan keluarga memberikan hasil yang optimal dalam mencegah bendungan ASI.

Dari hasil observasi lapangan, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri setelah sesi pendampingan. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam proses ini meningkatkan rasa kebersamaan dan memperkuat

hubungan emosional antara ibu, suami, dan anggota keluarga lainnya. Dampak sosial yang dirasakan antara lain meningkatnya kepedulian keluarga terhadap kesehatan ibu nifas dan bayi, serta munculnya kelompok dukungan sebaya di lingkungan masyarakat. Hal ini memperkuat efek keberlanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

Temuan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya sinergi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat dalam mendukung program ASI eksklusif. Edukasi berkelanjutan dan pembentukan kader keluarga ASI diharapkan dapat menjaga keberlanjutan hasil kegiatan ini. Dengan demikian, kegiatan pemberdayaan seperti ini tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan keluarga dalam perawatan payudara masa nifas terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan keluarga terhadap ibu menyusui. Program ini berdampak positif dalam mencegah bendungan ASI, meningkatkan kenyamanan menyusui, serta memperkuat peran keluarga dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Rekomendasi dari kegiatan ini adalah perlunya program berkelanjutan dalam bentuk pelatihan kader keluarga ASI dan dukungan pemerintah desa untuk memperluas jangkauan kegiatan serupa.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas, Kepala Desa Penfui Timur, Bidan Desa, para Kader serta seluruh ibu nifas dan keluarga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir di Masa Nifas, Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- [2] U. Roesli, Manajemen Laktasi, Jakarta: Pustaka Bunda, 2019.
- [3] WHO, Breastfeeding Counselling: A Training Course, Geneva: WHO, 2020.
- [4] D. Yulastuti and P. Sari, 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan



- Payudara untuk Mencegah Bendungan ASI,' Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, vol. 5, no. 2, pp. 123–130, 2021.
- [5] R. Wulandari, 'Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum,' Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, vol. 5, no. 1, pp. 45–52, 2020.
- [6] N. Lestari, 'Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Pengeluaran ASI,' Jurnal Ilmu Keperawatan, vol. 10, no. 2, pp. 75–82, 2021.
- [7] A. Rahmawati, 'Peran Dukungan Suami terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif,' Jurnal Kesehatan Reproduksi, vol. 7, no. 3, pp. 215–222, 2022.
- [8] N. Pratiwi et al., 'Pengaruh Edukasi Laktasi terhadap Pencegahan Bendungan ASI,' Journal of Midwifery Science, vol. 9, no. 1, pp. 12–19, 2023.
- [9] WHO, *Infant and Young Child Feeding: Guideline*, Geneva: WHO Press, 2021.
- [10] S. Rahayu, 'Hubungan Pengetahuan Ibu Postpartum tentang Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI,' Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, vol. 16, no. 2, pp. 142–149, 2020.
- [11] E. Sari and L. Wibowo, 'Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Perawatan Payudara,' Jurnal Promkes, vol. 9, no. 1, pp. 10–18, 2021.
- [12] M. Handayani, 'Peran Keluarga dalam Mendukung Ibu Menyusui di Masa Nifas,' Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Setya Medika, vol. 14, no. 2, pp. 101–109, 2022.
- [13] T. S. Andini and F. Kusumawati, 'Pemberdayaan Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Laktasi,' Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, vol. 6, no. 2, pp. 87–95, 2023.
- [14] E. M. Brown and P. L. Johnson, 'Family Involvement in Breastfeeding Support Programs,' Maternal and Child Health Journal, vol. 27, pp. 425–433, 2023.
- [15] K. W. Lee, 'Breast Care Education and Its Effect on Lactation Problems,' International Journal of Nursing Practice, vol. 31, no. 2, pp. 88–97, 2024.
- [16] S. Nuraini et al., "Pemberdayaan Keluarga dalam Mendukung ASI Eksklusif," *Journal of Community Health Nursing*, vol. 8, no. 1, pp. 1–10, 2024.
- [17] M. A. Hartati, "Pendekatan Edukatif dalam Pencegahan Masalah Laktasi," *Jurnal Keperawatan Maternitas Indonesia*, vol. 6, no. 1, pp. 45–53, 2024.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN