

Edukasi Mengatasi Nyeri Putting Dan Permasalahan Menyusui

Yulida Fithri^{1*}, Yeyen Putriana², Rosmadewi³

¹⁻³Poltekkes Tanjungkarang Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan dan
Diploma Tiga Kebidanan Tanjungkarang

Email : yulidafithri@poltekkes-tjk.ac.id

Disubmit: 14 Desember 2024

Diterima: 18 Februari 2025

Diterbitkan: 30 Mei 2025

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema Sukses Mengatasi Nyeri Putting dan Permasalahan Menyusui, dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023 di Desa Way Hui Kabupaten Lampung Selatan, dengan sasaran kelas ibu menyusui. Pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari rangkaian upaya untuk membentuk Desa Binaan Tangguh ASI.

Tujuan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pada ibu menyusui tentang nyeri putting dan permasalahan menyusui lainnya serta beragam cara untuk mengatasi masalah tersebut. Nyeri puting susu memberikan dampak yang luas bagi ibu dan bayi, bukan hanya karena rasa sakit yang menimbulkan gangguan aktivitas umum, gangguan mood (suasana hati), dan gangguan tidur, tetapi dalam waktu lama sakit dapat mempengaruhi produksi ASI dan merupakan penyumbang utama penyapihan dini bahkan berkaitan dengan mastitis dan depresi (Dauglas, 2022). Pemberian ASI secara eksklusif kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia dua tahun atau lebih termasuk Resolusi *World Health Assembly* (WHA) No:55.25 tahun 2002 tentang *Global Strategy on Infant and Young Child Feeding*. Oleh karena itu dengan pengetahuan yang baik mengenai cara mengatasi nyeri putting dan permasalahan menyusui pada ibu diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yang pada akhirnya mempengaruhi kecukupan gizi pada bayi dan anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan edukasi pada ibu menyusui. Materi diberikan dengan metode ceramah dan praktik secara langsung serta menggunakan media presentasi powerpoint.

Hasil kegiatan berupa tersosialisasi dan terlaksananya edukasi tentang sukses mengatasi nyeri putting dan permasalahan menyusui yang ditujukan pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas karang anyar. Evaluasi dilakukan secara langsung dengan diskusi untuk menggali pemahaman ibu. Praktik posisi dan

Yulida Fithri^{1*}, Yeyen Putriana², Rosmadewi³

pelekatan yang benar dalam menyusui dan upaya pencegahan nyeri dan pengobatan ringan untuk nyeri pada Ibu menyusui.

Kata kunci : Ibu Menyusui, nyeri putting, masalah menyusui

ABSTRACT

Community Service Activities with the theme of Successfully Overcoming Nipple Pain and Breastfeeding Problems, were held on November 23, 2023 in Way Hui Village, South Lampung Regency, targeting breastfeeding mothers. This community service is part of a series of efforts to form a Resilient Breastfeeding Foster Village. The purpose of this Community Service activity is to increase knowledge among breastfeeding mothers about nipple pain and other breastfeeding problems and various ways to overcome these problems. Nipple pain has a wide impact on mothers and babies, not only because of the pain that causes disruption of general activities, mood disorders, and sleep disorders, but in the long term the pain can affect breast milk production and is a major contributor to early weaning and is even related to mastitis and depression (Dauglas, 2022). Exclusive breastfeeding for babies from birth to 6 months of age and continuing breastfeeding until the child is two years old or older is included in the World Health Assembly (WHA) Resolution No. 55.25 of 2002 concerning the Global Strategy on Infant and Young Child Feeding. Therefore, with good knowledge about how to overcome nipple pain and breastfeeding problems in mothers, it is expected to improve the quality and quantity of breast milk which ultimately affects the nutritional adequacy of infants and children.

This community service activity went well according to the established plan. The form of community service activities was to educate breastfeeding mothers. The material was given using lecture and direct practice methods and using powerpoint presentation media.

The results of the activity were in the form of socialization and implementation of education about successfully overcoming nipple pain and breastfeeding problems aimed at breastfeeding mothers in the Karang Anyar Health Center work area. Evaluation was carried out directly with discussions to explore the mother's understanding. Practice of correct positioning and attachment in breastfeeding and efforts to prevent pain and mild treatment for pain in breastfeeding mothers.

Keywords: Breastfeeding mothers, nipple pain, breastfeeding problems

PENDAHULUAN

Nyeri pada putting payudara ibu menyusui dapat menimbulkan penderitaan yang hebat bagi para ibu, mengganggu aktifitas harian, suasana hati (mood) dan juga mengganggu tidur atau istirahat ibu. Kecemasan yang timbul dapat menghambat refleks pengeluaran asi (let-down reflex). Kondisi ini juga dapat mengurangi frekuensi serta lamanya menyusui atau menyusui secara berlebihan pada satu payudara sehingga pada akhirnya membuat pengeluaran asi tidak seimbang (maria pollard, 2015). Nyeri yang terus berlangsung dalam jangka waktu lama akan mempengaruhi produksi ASI, menjadi penyumbang utama penyapihan dini, bahkan menimbulkan depresi (dauglas, 2022).

Studi yang dilakukan rini wahyuni dkk (2020) mendapatkan sebanyak 77,6% dari 98 responden ibu menyusui mengalami lecet putting payudara. Nurkhasanah (2022) juga melaporkan temuan dari 30 responden ibu menyusui sebanyak 62% mengalami nyeri pada 2-4 hari postpartum. Penelitian lain juga menunjukkan kondisi yang sama (Risneni, 2017). Tingginya kejadian nyeri dan dampaknya perlu diwaspadai dan segera diberikan solusi atau penanganan. Hubungan nyeri dengan keberhasilan menyusui sangat jelas. Angka keberhasilan menyusui itu sendiri dapat dilihat dari data Badan Pusat Statistik Indonesia, tahun 2021 bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan asi eksklusif sebesar 71,58%, meningkat menjadi 72,04% pada tahun 2022. Berdasarkan profil kesehatan provinsi lampung cakupan bayi mendapatkan asi eksklusif di Lampung tahun 2021 sebesar 73,6%, dimana angka tersebut mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 70,1%. Cakupan bayi usia 6 bulan yang mendapat asi eksklusif di wilayah kabupaten lampung selatan tahun 2020 sebesar 48.32%. Angka ini juga mengalami peningkatan di bandingkan tahun 2019 yaitu sebesar 41.69%. Meskipun data capaian asi eksklusif terlihat meningkat namun masih belum mencapai target nasional yang ditetapkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebesar 80%.

Nyeri putting sering dikaitkan dengan posisi dan perlekatan yang kurang baik, penyebab lainnya adalah putting datar atau terbalik, tindakan menghisap bayi yang menimbulkan gesekan putting susu, ankyloglossia bayi, kelainan palatum bayi, kuatnya hisapan bayi, infeksi, termasuk infeksi candida, staphylococcus aureus, psoriasis, dermatitis dan fenomena raynaud. Nyeri pada putting susu juga dapat terjadi karena adanya trauma pada putting. Trauma putting susu merupakan semua jenis luka atau perubahan patologis pada kulit puting yang terakumulasi dalam berbagai bentuk mulai dari lecet, tergores, retak, celah, erosi, echimosis, atau ulserasi (kent, et al, 2015).

Penanganan masalah nyeri menyusui harus tepat berdasarkan akar masalah/ faktor utama penyebabnya. Edukasi juga perlu dilakukan secara rutin untuk memantau kondisi ibu menyusui. Keberhasilan menangani masalah ini diharapkan akan berdampak pada peningkatan capaian ASI eksklusif dan keberhasilan menyusui hingga dua tahun. Oleh karena itu pengabdian masyarakat oleh tim dosen kebidanan kali ini berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu mengenai cara mengatasi nyeri dan lecet pada putting ibu menyusui. Kegiatan ini juga sebagai tindak lanjut

Yulida Fithri ^{1*}, Yeyen Putriana², Rosmadewi³

pembentukan desa binaan asi oleh Center of Excellence Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang di wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

MASALAH

Nyeri dan lecet pada puting payudara ibu menyusui perlu diberikan solusi dan penanganan karena akan menghambat produksi ASI dan meningkatkan kegagalan menyusui/penyapihan dini.

METODE

Edukasi cara mengatasi nyeri dan lecet putting payudara menggunakan metode ceramah menggunakan media slide presentasi, diskusi dan tanya jawab, demonstrasi dengan pantum bayi, pantum payudara, dan konseling kit, serta bimbingan praktik langsung dengan observasi tehnik menyusui meliputi posisi dan pelekatan ibu menyusui dan mengoleskan ASI/hindmilk setelah menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 22 November 2023 di Desa Way Hui. Kegiatan di mulai pukul 09.00 s.d selesai. Diawali dengan pengisian kuisioner masalah nyeri saat menyusui. Lanjut dengan apersepsi mengenai pengalaman ibu menyusui bayi, seberapa tinggi tingkat rasa nyeri saat menyusui, dan cara mengatasinya. Hampir semua ibu mengatakan pernah merasakan nyeri. Dari 15 ibu yang mengisi kuisioner 10 ibu menyatakan memiliki pengalaman lecet dan nyeri putting.

Setelah diskusi pembuka, selanjutnya memberikan materi edukasi tentang Sukses mengatasi nyeri pada ibu menyusui. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Beberapa peserta telah memiliki pengalaman menyusui namun keterampilan menyusui diperoleh secara mandiri dari orang tua atau keluarga, sehingga masalah nyeri dianggap sebagai sesuatu yang pasti terjadi dan harus diterima sebagai ibu. Sedangkan saat merasa nyeri hampir semua mengatakan tetap bertahan dan mencari pengobatan secara tradisional dengan mengolesi bagian yang lecet menggunakan minyak sayur. Ada pula yang sembuh dengan olesan ASI.

ASI memang benar dapat digunakan sebagai obat untuk mengatasi nyeri putting. Lecet putting memerlukan zat nutrisi untuk memperbaiki kulit putting yang rusak. Selain itu antibiotik dan anti jamur serta faktor pertumbuhan dalam ASI juga berperan membantu proses penyembuhan. Keajaiban ASI sebagai obat telah terbukti secara ilmiah. Pengobatan lain yang dapat dilakukan adalah dengan terapi

Yulida Fithri ^{1*}, Yeyen Putriana², Rosmadewi³

farmakologi yang dapat diperoleh dari Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya. Obat harus aman untuk ibu dan bayi.

Kegiatan dilanjutkan dengan praktik posisi dan pelekatan yang baik menggunakan konseling kit, pemateri dan tim menjadi model dan peserta mempraktikkan langsung bersama bayinya. Peserta tampak antusias dan senang karena memahami tentang tehnik menyusui yang baik sekaligus dibimbing praktik secara langsung.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Sukses Mengatasi Putting Lecet dan Permasalahan Menyusui”, yang dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023 di Desa Binaan ASI Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan pukul 08.00-12.00 WIB telah berjalan sesuai rencana. Sarana dan prasarana yang disiapkan baik oleh pihak mitra maupun tim pengabmas juga sudah memadai. Tujuan yang ingin dicapai juga sudah sesuai. Posisi dan pelekatan saat menyusui yang benar adalah kunci utama keberhasilan menyusui.

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT DI WAY HUI TAHUN 2023



Pengisian kuisioner



Penyampaian Materi

Yulida Fithri ^{1*}, Yeyen Putriana², Rosmadewi³



Praktik Posisi dan pelekatan yang baik



Penyampaian materi



Diskusi Permasalahan menyusui



Foto Bersama Peserta

REFERENSI:

Agustin, N. (2021). Hubungan Kejadian Putting Susu Lecet Dengan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 3(1). <https://doi.org/10.47710/jp.v3i1.70>

Apriyanti, F., & Syahda, S. (2022). Analisa Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Nipple Trauma Pada Ibu Menyusui Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Upt Puskesmas Laboy Jaya. *Jurnal Ners*, 6(1), 114-118. <https://doi.org/10.31004/Jn.v6i1.4080>

Buck ML, Amir LH, Cullinane M, Donath SM; CASTLE Study Team. Nipple pain, damage, and vasospasm in the first 8 weeks postpartum. *Breastfeed Med*. 2014 Mar;9(2):56-62. doi: 10.1089/bfm.2013.0106. Epub 2013 Dec 31. PMID: 24380583; PMCID: PMC3934541.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. Profil Puskesmas Karang Anyar tahun 2020.

Douglas, P. (2022). Re-thinking lactation-related nipple pain and damage. *Women's Health*, 18, 17455057221087865. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17455057221087865>

Fithri Yulida, Oktaviani Ika, Trianingsih, Indah. Determinants of Breast pain in Breastfeeding Mothers in the Area of Karang Anyar Community Health Center, South Lampung District, Indonesia. *Journal Of Health Science Vol VIII*. No.2 2023|24-30. <https://doi.org/10.24929/jik.v8i2.2945>

Kent JC, Ashton E, Hardwick CM, Rowan MK, Chia ES, Fairclough KA, Menon LL, Scott C, Mather-McCaw G, Navarro K, et al. Nipple Pain in Breastfeeding Mothers: Incidence, Causes and Treatments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015; 12(10):12247-12263. <https://doi.org/10.3390/ijerph121012247>

Maria Pollard. ASI Asuhan Berbasis Bukti. EGC.Jakarta.2016

Rini Wahyuni, dkk, Hubungan tehnik menyusui dengan kejadian putting lecet pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Way Sulan Kabupaten LAMPUNG Selatan. *Jurnal maternitas Aisyah*. Vol 1 No 2 Thn 2020

Risneni, R. (2017). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Terjadinya Lecet Puting Susu Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 158-163.

Yulida Fithri ^{1*}, Yeyen Putriana², Rosmadewi³

Setyorini, C., Lieskusumastuti, A. D., & Latifah, N. (2020). Sikap Ibu Dalam Menyusui Bayi Yang Benar Ditinjau Dari Umur Dan Paritas. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(2), 51-57.

Sulymbona, N., Russiska, R., Marliana, 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>

Uswatun Kasanah. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri payudara pada ibu menyusui 2-4 hari postpartum: Factors Associated With Breast Pain In Breastfeeding Mothers 2-4 Postpartum Days. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(3), 184-192. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i3.1367>

Wahyuni, R., Puspita, L., & Umar, M. Y. (2020). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Puting Lecet Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 141-149. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/menyusuirin>

Wijayati, W. (2022). Pelaksanaan Manajemen Laktasi Berdasarkan Paritas Ibu Menyusui Di Desa Parakan Trenggalek. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 4(1), 10-18. <https://journal.stikespembangkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/1367>