

Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Persiapan Produksi ASI di Puskesmas Kembaran I

Salma Nur Fitriana^{*1}, Siti Haniyah², Ikit Netra Wirakhmi³

^{1,2,3}Universitas Harapan Bangsa

³Program Studi Keperawatan Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

*e-mail: nurfitrianasalma3@gmail.com ¹, haniwiwana56@gmail.com ², ikitwirakhmi@gmail.com ³

Received: 17.05.2025	Revised: 05.06.2025	Accepted: 29.06.2025	Available online: 10.07.2025
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: Breast milk is one of the perfect and best foods for babies because it contains the nutritional elements needed by babies. Along with the growth of pregnancy, the development and preparation for providing breast milk are increasingly apparent. The low knowledge of mothers about the importance of breast care during pregnancy will affect breast milk production and the behavior of providing exclusive breastfeeding to babies from birth to months of age. This is proven by the fact that in Indonesia, babies who only receive breast milk are mostly in the first month of their birth, namely 82.9%, at the age of 2 months 69.9%, and at the age of 6 months only 34.3% are given exclusive breastfeeding. Breast care as an initial step to maintain cleanliness so that the breasts remain healthy and do not become infected. Based on the results of a pre-survey conducted on May 29, 2024 at the Kembaran I Health Center, Banyumas Regency, 20 pregnant women were obtained. The results of the pre-survey also showed that 18 out of 20 pregnant women did not know how to carry out breast care properly and completely.

Keywords : Breast Milk, Baby, Pregnant Women, Breast Care

Abstrak: ASI merupakan salah satu makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Bersamaan dengan membesarnya kehamilan, perkembangan dan persiapan untuk memberikan ASI makin tampak. Rendahnya pengetahuan ibu tentang pentingnya perawatan payudara selama hamil akan mempengaruhi produksi ASI dan perilaku pemberian ASI eksklusif pada bayi sejak lahir sampai usia bulan. Hal ini dibuktikan bahwa di Indonesia bayi yang mendapat ASI saja terbanyak pada bulan pertama kelahirannya yaitu 82,9%, pada usia 2 bulan 69,9%, dan pada usia 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif hanya 34,3%. Perawatan payudara sebagai langkah awal untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat dan tidak terjadi infeksi. Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 di Puskesmas Kembaran I, Kabupaten Banyumas didapat ibu hamil 20 ibu hamil. Hasil presurvey tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 18 dari 20 ibu hamil belum mengetahui cara melakukan perawatan payudara dengan benar dan lengkap.

Kata kunci: ASI, Bayi, Ibu Hamil, Perawatan Payudara,

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya (Zubaida & Kesuma dewi, 2024). Pemberian ASI perlu diberikan secara eksklusif sampai anak berumur 6 bulan dan dapat dilanjutkan sampai anak berusia 2 (dua) tahun. Meskipun sebagian orang tua telah menyadari pentingnya memberikan ASI kepada bayinya, tetapi berbagai kendala masih ditemukan di masyarakat. Salah satunya adalah ketidakberhasilan ibu menyusui anaknya sampai usia 6 bulan secara eksklusif (Astriaana & Afriani, 2022).

Persiapan memberikan ASI dilakukan bersamaan dengan kehamilan. Bersamaan dengan membesarnya kehamilan, perkembangan dan persiapan untuk memberikan ASI makin tampak. Payudara makin besar, puting susu makin menonjol, pembuluh darah makin tampak, dan areola mammae makin menghitam (Hajifah et al., 2022). Pada masa kehamilan sebaiknya perawatan payudara sudah menjadi perhatian, khususnya kebersihan payudara dan bentuk puting susu berbentuk datar atau masuk ke dalam. Perawatan payudara sebagai langkah awal untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat dan tidak terjadi infeksi dan merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI. Gerakan perawatan pada payudara selain bermanfaat melancarkan reflex pengeluaran ASI juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI, serta tak kalah penting mencegah bendungan pada payudara (Wulandari et al., 2022).

UNICEF menyebutkan bahwa ibu yang mengalami permasalahan dalam menyusui ada sekitar 17.230.142 di dunia, yang 3 terdiri dari puting susu lecet sebesar (22,5%), payudara bengkak (42%), penyumbatan ASI (18%), mastitis (11%), dan abses payudara (6,5%) (Patri Sia et al., 2024). Rendahnya pengetahuan ibu tentang pentingnya perawatan payudara dibuktikan bahwa di Indonesia bayi yang mendapat ASI saja terbanyak pada bulan pertama kelahirannya yaitu 82,9%, pada usia 2 bulan 69,9%, dan pada usia 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif hanya 34,3% dan selebihnya diberi susu formula. Penyebab seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara, antara lain disebabkan oleh faktor-faktor berikut kurangnya informasi yang didapat dari tenaga kesehatan, adanya rasa takut dan malas (Fairuza, 2021).

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 di Puskesmas Kembaran I, Kabupaten Banyumas didapat ibu hamil 20 ibu hamil trimester III dan 10 diantaranya merupakan ibu yang sedang hamil anak pertama. Hasil presurvey tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 18 dari 20 ibu hamil belum mengetahui cara melakukan perawatan payudara dengan benar dan lengkap. Selama ini ibu hamil hanya membersihkan payudara dengan menggunakan sabun. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Kembaran I. Oleh karena itu perlu dilakukan adanya penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan dan perawatan payudara secara mandiri.

Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui (Yunita Anggriani et al., 2023). Melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan ini akan membantu memperlancar produksi ASI pada saat setelah persalinan dan masa menyusui, menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusu, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar, mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya, serta membangun rasa percaya diri dalam mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui (Dewi & Masrurroh, 2023).

Berdasarkan uraian penulis tertarik untuk memberikan pelatihan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III untuk mempersiapkan produksi ASI di wilayah Puskesmas Kembaran 1 Kabupaten Banyumas. Diharapkan setelah diberikan pelatihan perawatan payudara meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pelatihan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester ke III untuk mempersiapkan produksi ASI.

2. METODE

Kegiatan PkM ini dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi secara langsung atau berinteraksi secara langsung dengan peserta. Metode ceramah dan diskusi ini dipilih karena baik digunakan untuk berinteraksi langsung dengan peserta. Metode ceramah dan diskusi adalah dua metode pembelajaran yang umum digunakan. Ceramah melibatkan penyampaian informasi secara lisan oleh pelaksana, sedangkan diskusi mendorong peserta untuk berpartisipasi aktif dalam pemecahan masalah dan pertukaran ide. Sasaran peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada seluruh ibu hamil di Puskesmas Kembaran 1 dengan jumlah ibu hamil sebanyak 20 ibu hamil diantaranya yang merupakan primigravida berjumlah 10 ibu hamil dan multigravida berjumlah 10 ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta tentang perawatan payudara. Pada kegiatan ini peserta dinilai dengan mengerjakan kuesioner pre test dan post test yang berisi 10 soal pertanyaan benar atau salah dan diberi waktu selama 15 menit. Selain ini kegiatan ini juga menilai dan mengevaluasi tingkat keterampilan peserta dalam perawatan payudara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Poliklinik Kesehatan Desa Kembaran Kabupaten Banyumas yang dilakukan secara tatap muka atau berinteraksi langsung dengan ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui 2 kali pertemuan

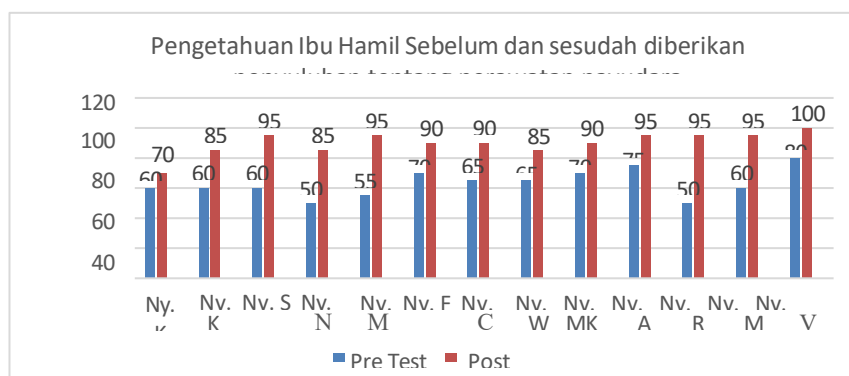
dari tanggal 14 Februari 2025 dan 18 Februari 2025. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pengetahuan dan paktek tentang perawatan payudara. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan tentang perawatan payudara. Diawali dengan melakukan kegiatan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi, selanjutnya penyampaian materi tentang perawatan payudara. Setelah itu memberikan contoh cara perawatan payudara dan yang terakhir melakukan post test untuk mengetahui kembali tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Penilaian Pre Test dan Post Test Pengetahuan peserta tentang Perawatan Payudara

Tabel 1.
 Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Kader tentang Perawatan Payudara

No	Nama Responden	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Selisih
1	Ny. K	60	Cukup	70	Cukup	10
2	Ny. KA	60	Cukup	85	Baik	25
3	Ny. S	60	Cukup	95	Baik	25
4	Ny. N	50	Kurang	85	Baik	35
5	Ny. M	55	Kurang	95	Baik	40
6	Ny. F	70	Cukup	90	Baik	20
7	Ny. C	65	Cukup	90	Baik	25
8	Ny. W	65	Cukup	85	Baik	20
9	Ny. MK	70	Cukup	90	Baik	20
10	Ny. A	75	Baik	95	Baik	45
11	Ny. R	50	Kurang	95	Baik	45
12	Ny. M	60	Cukup	95	Baik	35
13	Ny. V	80	Baik	100	Baik	20
Nilai Rata-rata		63,07	Cukup	83	Baik	19,93
Nilai Tertinggi		80	Baik	100	Baik	20
Nilai Terendah		50	Kurang	70	Cukup	10

Hasil perbandingan pre test dan post test pengetahuan ibu hamil diatas menunjukkan ada 13 ibu hamil yang dapat dievaluasi. Berdasarkan tabel di atas, terdapat peningkatan pengetahuan, dari yang awalnya dalam kategori kurang atau cukup menjadi baik. Dari nilai rerata yang awalnya 63,7 (cukup) meningkat menjadi 83 (baik) dengan selisih nilai 20, yang berarti terdapat peningkatan nilai pengetahuan. Secara lebih rinci, masih terdapat satu peserta yang berada dalam kategori cukup. Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil juga dapat diuraikan dalam bentuk gambar 1. dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang Perawatan Payudara

Dari diagram gambar 1. diatas, terlihat bahwa 13 ibu hamil yang dievaluasi dalam kegiatan ini, mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 12 peserta, namun demikian masih ada 1 peserta dengan pengetahuan

dengan kategori cukup. Selain itu, dari sasaran yang awalnya 20 orang peserta namun hanya 13 peserta yang dapat dievaluasi, hal itu dikarenakan peserta yang hadir pada pertemuan pertama tidak hadir pada pertemuan kedua, secara otomatis peserta tersebut tidak dapat dievaluasi baik pengetahuan maupun keterampilannya.

Evaluasi Pelatihan Perawatan Payudara dengan metode observasi

Evaluasi pelatihan perawatan payudara dilakukan di pertemuan kedua yaitu hari/tanggal Selasa, 18 Januari 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan ibu hamil setekah diberikan demonstrasi pada pertemuan pertama. Evaluasi pengabdian masyarakat dihadiri oleh 13 responden dan berlangsung selama 45 menit dengan metode observasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa ibu hamil sudah mampu mempraktikkan perawatan payudara sesuai prosedur yang telah disampaikan. Saat evaluasi, mereka mengikuti prosedur secara berurutan sesuai prosedur yang sudah diajarkan saat pertemuan pertama. Kegiatan evaluasi dengan observasi ini dilakukan dengan mengamati, menilai secara langsung bagaimana peserta mempraktikkan ulang prosedur perawatan payudara dengan baik dan benar. Evaluasi ini dianggap efektif dilakukan sesuai dengan hasil penelitian Ernawati et al. (2022) bahwa kegiatan observasi atau mengamati suatu kegiatan secara langsung dapat memahami secara jelas bagaimana proses peserta dalam melakukan kegiatan tersebut.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang berdampak pada tercapainya suatu hasil pendidikan yang optimal karena dapat berpengaruh pada proses belajar. Dalam pemberian pendidikan kesehatan, seseorang dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat meningkatkan kemampuan perilaku untuk mencapai tujuan hidup sehat (Millenia et al., 2022). Pendidikan kesehatan salah satunya dapat dilakukan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan PkM ini melawati beberapa tahap yang dibagi menjadi 2 pertemuan, yaitu pertemuan pertama dan pertemuan kedua. Pada pertemuan pertama pelaksana melakukan 3 macam kegiatan. Pada kegiatan ini peserta diberi pengetahuan dan keterampilan tentang perawatan payudara dengan waktu 35 menit. Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi tentang pengertian kehamilan trimester III, definisi perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, manfaat perawatan payudara, langkah-langkah perawatan payudara dan definisi serta kandungan manfaat dari ASI (Air Susu Ibu). Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan video. Menurut penelitian Wahab (2020) persentase masyarakat yang merespons dengan benar terhadap konseling dengan pendekatan ceramah jauh lebih tinggi dibandingkan sebelum konseling (36 persen benar). Metode ceramah tersebut dipilih dikarenakan beberapa pertimbangan. Salah satunya adalah karena metode ceramah telah dianggap sebagai metode yang baik dan dapat diterima dengan baik oleh sasaran. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Muthiah & Al-bahij (2024), diketahui bahwa metode ceramah sangatlah efektif dilaksanakan sebagai metode penyuluhan. Dalam penelitiannya, diketahui bahwa remaja yang mengikuti penyuluhan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah. Selain hal tersebut, pemilihan media sebagai penunjang proses penyuluhan kesehatan juga sama pentingnya. Karena dengan adanya media sebagai penyampaian pesan yang tepat bagi sasaran, maka pesan yang akan disampaikan juga dapat diterima dengan baik oleh sasaran.

Pendidikan kesehatan menggunakan media power point membantu pelaksana dalam penyampaian informasi. Pada saat kegiatan berlangsung, power point yang digunakan menampilkan tulisan dan gambar yang jelas, sehingga peserta mampu melihat dan membaca dengan mudah. Selain itu penyampaian materi juga lebih mudah karena dibantu dengan media power point ini. merupakan program aplikasi presentasi yang sering digunakan dalam meningkatkan pengetahuan, karena power point merupakan software yang dirancang khusus untuk mampu menampilkan program multimedia dengan menarik, mudah dalam pembuatan dan penggunaan presentasi power point merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperkenalkan atau menjelaskan segala hal yang dirangkum kedalam beberapa slide, sehingga orang yang menyimak dapat memahami penjelasan melalui visualisasi baik berupa teks gambar/grafik, suara, film dan lainnya (Nugroho,

2024). Dari hasil penelitian Amanda et al., (2024) dalam penelitiannya dengan menggunakan power point dapat merangsang dua indera yaitu mata dan telinga secara bersamaan, sehingga peserta lebih fokus pada materi yang disampaikan, hal ini dibuktikan dengan hasil evaluasi dari pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan yaitu 13,93% dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 18,33%.

Media yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan selain power point yaitu menggunakan media berupa video, dimana video demonstrasi ini adalah media audiovisual berupa video. Video ini menjelaskan mengenai cara dan waktu untuk melakukan perawatan payudara. Video yang diperlihatkan berupa tahapan-tahapan dalam melakukan perawatan payudara. Video sebagai media audiovisual ini melibatkan indera penglihatan dan pendengaran dalam proses penyampaian pesannya. Hal itu akan sesuai dengan Mulyadi & Chrisnawati (2022) yang menyebutkan bahwa penginderaan manusia akan menghasilkan pengetahuan. Karena pengetahuan merupakan hasil pikir dari seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, telinga, hidung dan lainnya. Berdasarkan penelitian Kurnia & Rokhanawati (2023) diketahui bahwa indera 44 yang paling banyak menyampaikan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan. Kurang lebih sekitar 75% hingga 87% pengetahuan yang diperoleh oleh manusia diperoleh atau disalurkan melalui indera penglihatan dan sekitar 13% melalui indera pendengaran sedangkan sisanya sekitar 12% diperoleh dari indera lainnya. Pemilihan metode ceramah dengan media audiovisual berupa video dalam penyuluhan kesehatan dianggap telah berhasil, karena ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Evaluasi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi pada saat pertemuan pertama yaitu mengukur tingkat pengetahuan dilakukan dengan mengerjakan kuesioner post test berupa kuesioner pertanyaan benar atau salah sebanyak 10 soal, untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan ibu hamil, dimana pelaksanaan post test ini berjarak 5 hari setelah dilakukan pre test dan pemberian materi. Selang waktu yang ideal untuk melakukan pre test dan post test adalah 5-10 hari, yang bertujuan untuk menghindari responden yang masih mengingat/pernah melakukan hal yang sama pada saat pre test, jika jarak waktu terlalu dekat maka responden juga masih mengingat jawaban pertama (Puspikawati & Megatsari, 2018). Berdasarkan nilai persentase di bawah ini, Nursalam (2016) dalam Lestari (2022) mengklasifikasikan tingkat pengetahuan seseorang menjadi beberapa tingkatan:

- a. Nilai yang lebih besar dari 75% menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik.
- b. Nilai antara 56 dan 74 persen menunjukkan tingkat pengetahuan cukup.
- c. Nilai yang kurang dari 55% menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah

Dari 13 ibu hamil didapatkan hasil nilai terendah yaitu 70 dan nilai tertinggi yaitu 100 dan diperoleh rata-rata sebesar 83. Hal ini bisa dilihat dari perolehan nilai ibu hamil yang mengalami kenaikan setelah post test dan meningkatnya minat ibu untuk menerapkan perawatan payudara dirumah. Melihat dari hasil nilai post test diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil yang artinya ibu hamil dapat memahami apa yang disampaikan narasumber dan video yang ditayangkan. Selain itu dapat dilihat dari peningkatan tingkat kategori pengetahuan, dari yang awalnya kurang atau cukup menjadi kategori baik. Dari nilai selisih yang signifikan juga menunjukkan adanya tingkat pengetahuan kader. Hal ini mungkin disebabkan karena peserta sudah mendapatkan edukasi dan simulasi tentang perawatan payudara. Dari hasil penelitian sebelumnya, pendidikan kesehatan dengan dilakukan edukasi dapat menambah pengetahuan seseorang karena dalam pendidikan kesehatan terdapat pembelajaran yang merupakan proses komunikasi. Dalam suatu proses komunikasi terdapat tiga komponen pokok, yaitu komponen pengirim (pelaksana), komponen penerima (peserta) dan komponen pesan itu sendiri yang berupa materi yang disampaikan (Aisyah et al., 2025). Selain itu, dalam penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pemberian informasi melalui edukasi baik bersumber dari promosi kesehatan, media cetak, maupun media elektronik dapat mempengaruhi 46 tingkat pengetahuan seseorang. Apabila seseorang banyak mendapatkan informasi, maka pengetahuan yang ia miliki akan semakin luas dan bertambah (Sayuti et al., 2022).

Perbandingan nilai pre test dan post test bu hamil pada gambar diagram 4.1 menunjukkan mayoritas peserta mengalami tingkat pengetahuan dalam kategori baik yaitu sejumlah 12 peserta, 1 peserta dengan kategori cukup, namun tidak ada yang mengalami penurunan. Hal ini juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Evaluasi Pelatihan Perawatan Payudara dengan Metode Observasi

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan serta mengevaluasi ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi pada saat pertemuan pertama tentang perawatan payudara. Dari hasil observasi diperoleh peserta dapat melakukan perawatan payudara dengan benar dan sesuai prosedur yang sudah disampaikan pada saat penyuluhan. Dalam penelitian sebelumnya mengatakan, metode simulasi terbukti efektif dalam penelitian untuk meningkatkan keterampilan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Purwacaraka et al., (2025) mengenai pendidikan kesehatan dan simulasi terhadap pengetahuan dan keterampilan menunjukkan bahwa edukasi menggunakan metode simulasi merupakan cara untuk meningkatkan keterampilan yang menarik dalam memberikan informasi kesehatan, dengan hasil penelitian yang signifikan yaitu sebesar (0,000) <0,05.

Penelitian lain juga membuktikan metode demonstrasi efektif dibandingkan dengan hanya menyampaikan materi saja dalam meningkatkan pengetahuan seseorang (Anggraeni et al., 2021). Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan disertai dengan demonstrasi disertai dengan peserta ikut mempraktekan memberikan dampak yang lebih baik terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, khususnya dalam melakukan perawatan payudara.

4. KESIMPULAN

Pelatihan perawatan payudara terbukti sangat efektif karena para responden belum pernah menerima materi tersebut sebelumnya. Kurangnya pemahaman dan pengalaman dalam merawat payudara membuat pelatihan ini menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mereka. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil post-test, di mana rata-rata nilai mencapai 83, dengan skor terendah 70 dan tertinggi 100. Selain itu terlihat dari peningkatan signifikan dalam skor post-test dibandingkan dengan pre-test, yang sebelumnya memiliki rata-rata nilai 63,07.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. A., Kasman, & Septrisya, R. (2025). *Efektivitas Pembelajaran Menggunakan Platform Edukasi Digital untuk Meningkatkan Kreativitas Peserta Didik*. 11(1), 108–119.
- Amanda, A., Widyastuti, T., Fatikhah, N., & Octaviana, D. (2024). *Pengaruh Pengembangan Media Edukasi Power Point Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi*. 3(2), 86–93.
- Anggraeni, W., Idayanti, T., & Sari, K. I. P. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi Terhadap Pemahaman Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Astriana, W., & Afriani, B. (2022). Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Ditinjau Dari Pemberian ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 128–136. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.860>
- Dewi, F. N. K., & Masruroh. (2023). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Jetak Kab. Semarang. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 103–110. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.262>
- Fairuza, F. ; F. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Primipara tentang Perawatan Payudara di PMB Hj Umyati, S.ST,Keb Tahun 2020. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Hajifah, T., Kesumadewi, T., Kunci, K., Hangat, K., & Tubuh, S. (2022). Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 3 , September 2022 ISSN : 2807-3469 Hajifah , Penerapan Pendidikan Kesehatan PENDAHULUAN Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein , laktosa , dan garam-garam anorganik yang disekresikan ole. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(September), 423–428.

- Kurnia, D., & Rokhanawati. (2023). *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF The Influence of Health Education Through Video Media on Teenage Girls' Knowledge about the Impact of Early Marriage on Health Reproduction* Kurnia, Dewi Rokhanawati. 6(4), 540–546. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Millenia, M. E., Ningsih, Fitriani, & Tambunan, L. N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Pernikahan Dini. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 57–61. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3204>
- Mulyadi, M. Isra, W., & Chrisnawati. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan. *Jurnal Stikes Cendekia Utama*, 3(2), 112–117. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/111>
- Muthiah, S., & Al-bahij, A. (2024). *Pengaruh Penggunaan Metode Ceramah dan Diskusi terhadap Pemahaman Konsep Sosial Siswa SD*. 1256–1263.
- Nugroho, H. W. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Power Point Interaktif terhadap Hasil Belajar Siswa pada Jurusan Teknik Permesinan SMK Yayasan Pendidikan dan Sosial Ma'arif 1 Taman. *JPTM*, 13(02), 79–87.
- Purwacaraka, M., Hidayat, S. A., Erwansyah, R. A., Dwi, O., Munawaroh, I., Keperawatan, P. S., & Aktif, P. (2025). *Efektivitas metode simulasi dan pembelajaran aktif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kegawatdaruratan dan bantuan hidup dasar*. 4(2015), 100–107.
- Puspikawati, S. I., & Megatsari, H. (2018). Pengaruh Pendidikan Sebaya Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Karang Taruna Tamansari, Kecamatan Licin. *Jph Recode*, 1(2), 61–67.
- Sayuti, S., Almuhammad, Sofiyetti, & Sari, P. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi The Effectiveness of Health Education Through Video Media on Students ' Knowledge Levels in the Application of He. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 32–39. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/20624>
- Wahab, A. R. (2020). *Pengaruh Metode Ceramah terhadap Tingkat Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SD Negeri 060841 Medan*. 22–28.
- Wulandari, E. W., Mutiara, V. S., Oktarina, M., Yosiyanti, M., & Keraman, B. (2022). Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 487–491. <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i1.5373>
- Yunita Anggrani, Yetty Dwi Fara, & Fiska Pratiwi. (2023). Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(1), 79–83. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>
- Zubaida, A., & Kesuma dewi, T. (2024). Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur Application of Health Education About Exclusive Breastfeeding in Breastfeeding Mothers At Puskesmas Iringmulyo Metro East. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 194–200.