

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah periode yang membawa kebahagiaan besar bagi calon orang tua, namun pada saat yang sama menimbulkan berbagai perubahan pada tubuh ibu. Perubahan fisik yang sering muncul meliputi kenaikan berat badan, perubahan pigmen kulit, serta perubahan pada payudara. Di awal masa kehamilan, payudara biasanya menjadi lebih sensitif dan lembut, puting terlihat lebih besar, lebih gelap, dan lebih menonjol, sedangkan areola turut melebar serta menggelap (Anna et al., 2023). Kehamilan sendiri dibagi menjadi tiga tahap, yaitu trimester pertama pada usia 0–12 minggu, trimester kedua pada 13–27 minggu, dan trimester ketiga yang berlangsung mulai minggu ke-28 hingga usia kehamilan mencapai cukup bulan, yaitu sekitar 38–40 minggu (Anisa et al., 2022).

Selama kehamilan, payudara biasanya mengalami perubahan berupa pembesaran dan penggelapan warna areola. Pembengkakan yang terjadi dapat membuat payudara lebih sensitif, mudah teriritasi, bahkan berpotensi menimbulkan luka. Ibu hamil yang memahami pentingnya perawatan payudara (breast care) dan melakukannya secara rutin sejak awal kehamilan akan lebih siap menghadapi proses menyusui setelah melahirkan. Sebaliknya, ibu yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan dan baru memulainya setelah melahirkan berisiko mengalami berbagai gangguan, seperti puting yang masuk ke dalam, bayi sulit mengisap, ASI tidak keluar, produksi ASI sedikit, serta tidak optimalnya fungsi payudara. Masalah tersebut dapat mengakibatkan bayi kesulitan menyusui atau tidak mendapatkan ASI secara maksimal, sehingga pemenuhan kebutuhan gizinya menjadi terganggu. Kondisi ini dapat membuat bayi lebih mudah terserang penyakit bahkan meningkatkan risiko kematian (Elvina, 2020).

Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* (2021) menyatakan bahwa setiap tahunnya sekitar 30.000 bayi dan 10.000 balita di dunia dapat diselamatkan dari risiko kematian apabila mereka memperoleh ASI

eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, tanpa tambahan makanan maupun minuman lain. Karena sebab itu, perawatan payudara selama masa kehamilan menjadi aspek yang sangat penting untuk mendukung kelancaran produksi ASI dan keberhasilan proses menyusui setelah persalinan. Salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan serta dukungan mengenai cara merawat payudara selama masa kehamilan, padahal perawatan ini berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. ASI sendiri mengandung antibodi yang berfungsi melindungi bayi serta menunjang kelangsungan hidupnya, dan proses menyusui juga memberikan manfaat kesehatan bagi ibu maupun anak (Azizah et al., 2021). Merawat payudara sejak hamil merupakan langkah awal yang penting untuk mempersiapkan proses menyusui, karena payudara akan lebih siap bekerja dengan optimal ketika bayi lahir. Meskipun demikian, banyak ibu hamil belum memahami pentingnya perawatan tersebut akibat terbatasnya informasi dan edukasi yang diberikan selama pemeriksaan *antenatal care* (ANC).

Menurut *World Health Organization* (WHO), dari total 500.000 ibu hamil di dunia, sekitar 69,9% tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan. Kurangnya praktik ini berkontribusi pada munculnya hambatan dalam proses menyusui, di mana sekitar 40% ibu mengalami masalah pada minggu pertama setelah melahirkan akibat minimnya pengetahuan dan persiapan terkait kesehatan payudara (WHO, 2023). Di Indonesia sendiri, hanya 34,3% dari sekitar 100.000 ibu hamil yang melakukan perawatan payudara, sedangkan cakupan ASI eksklusif baru mencapai 71,7%, masih belum memenuhi target nasional sebesar 80% (SDKI, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa kurangnya edukasi dan rendahnya praktik perawatan payudara selama kehamilan masih menjadi tantangan besar dalam meningkatkan keberhasilan menyusui.

Berdasarkan informasi dari Kalkulator Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) tahun 2025, jumlah ibu hamil di Indonesia diperkirakan mencapai 442.148 orang setiap bulannya atau sekitar 5.305.776 orang per tahun. Estimasi tersebut dihitung menggunakan data demografi nasional dan dapat berubah sesuai

pertumbuhan penduduk serta kondisi kesehatan reproduksi. Di Provinsi DKI Jakarta, terdapat 189.438 ibu hamil pada tahun 2022 (Kemenkes, 2023). Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2025 mencatat bahwa Poli Kandungan di Puskesmas Kecamatan Makasar menerima sekitar 600 kunjungan selama bulan Agustus hingga Oktober 2025.

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022, sekitar 80% ibu hamil di wilayah perkotaan, termasuk Jakarta, mengalami keluhan pada payudara seperti nyeri atau iritasi. Namun, hanya sekitar 50% yang memperoleh edukasi yang memadai terkait perawatan payudara (BKKBN, 2023). Temuan studi pendahuluan di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur juga menunjukkan bahwa dari delapan ibu hamil yang diwawancarai, lima di antaranya (50%) mengeluhkan masalah pada payudara seperti pembengkakan dan rasa nyeri.

Situasi tersebut menggambarkan bahwa edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan maternal masih belum diterapkan secara optimal meskipun akses menuju fasilitas kesehatan di perkotaan relatif lebih mudah. Faktor lain seperti kesibukan aktivitas harian, paparan stres, polusi, serta terbatasnya waktu membuat ibu hamil kurang memberi perhatian pada perawatan diri, termasuk payudara. Selain itu, kurangnya konseling mendalam dari tenaga kesehatan selama pemeriksaan antenatal juga berkontribusi pada rendahnya praktik perawatan payudara. Penelitian Sumarti (2024) bahkan menunjukkan bahwa perawatan payudara yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan risiko komplikasi hingga 30% dan meningkatkan kesiapan ibu dalam menyusui.

Fakta ini menegaskan bahwa banyak ibu hamil belum memperoleh pengetahuan yang memadai mengenai perawatan payudara. Minimnya edukasi dan informasi kesehatan saat kunjungan antenatal care (ANC) menjadi salah satu penyebab utamanya. Oleh karena itu, sangat diperlukan peningkatan pemberian edukasi kesehatan bagi ibu hamil agar mereka lebih siap menjalani proses menyusui, sehingga keberhasilan ASI eksklusif meningkat dan tumbuh kembang bayi dapat lebih optimal. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan

kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara. Putri, A., et al. (2022) menemukan bahwa edukasi mengenai perawatan payudara memberikan pengaruh signifikan terhadap pemahaman ibu hamil Trimester III dalam mempersiapkan diri menghadapi proses menyusui. Temuan serupa diperoleh dari Rahmawati, N., & Kurnianingsih, F. (2025) yang melaporkan bahwa penggunaan media leaflet sebagai alat edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta sikap ibu terhadap praktik perawatan payudara.

Penelitian lain oleh Anjeli R. & Yopi, W. (2022) juga menyatakan bahwa penyuluhan dan pelatihan mengenai teknik perawatan payudara bagi ibu hamil dan menyusui, yang disertai sesi diskusi dan tanya jawab, mampu meningkatkan pemahaman ibu secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Asrifa, Senja, dan Nia (2025) turut mempertegas bahwa pemberian pendidikan kesehatan selama masa kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III mengenai perawatan payudara. Dalam penelitian tersebut, perawat tidak hanya berperan sebagai pemberi informasi, tetapi juga sebagai pendamping yang memotivasi ibu untuk melaksanakan perawatan secara rutin dan berkesinambungan sesuai dengan arahan yang sudah disampaikan, sehingga dapat mendukung produksi ASI agar lebih optimal.

Media efektif yang digunakan dalam penelitian ini ialah Leaflet dan Audio visual. Leaflet merupakan salah satu media yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat. Leaflet adalah lembaran informasi yang dirancang secara sistematis dengan menggunakan bahasa yang jelas, singkat, dan mudah dipahami, serta dilengkapi dengan tampilan visual yang mendukung penyampaian pesan (Rohayani dkk., 2020). Media ini umumnya berbentuk kertas yang dilipat dan berisi tulisan, gambar, atau perpaduan keduanya sehingga memudahkan penyampaian informasi kesehatan tanpa mengharuskan responden mencatat informasi yang diberikan (Notoatmodjo, 2012).

Selain leaflet, media audiovisual seperti video juga dapat digunakan sebagai sarana penyampaian informasi. Media ini menyampaikan pesan melalui kombinasi suara dan gambar bergerak sehingga lebih menarik perhatian serta lebih mudah dipahami oleh audiens. Oleh karena itu, penggunaan video dinilai efektif dalam membantu meningkatkan pemahaman dan memperluas pengetahuan masyarakat.

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan terbukti menjadi faktor kunci dalam membentuk perubahan perilaku baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Oleh sebab itu, penyuluhan kesehatan sangat diperlukan untuk membantu ibu hamil memahami manfaat dan pentingnya merawat payudara. Edukasi dapat diberikan melalui berbagai media seperti Leaflet dan Audio Visual sehingga informasi lebih mudah dipahami dan dapat meningkatkan pengetahuan ibu.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO), dari total 500.000 ibu hamil di dunia, sekitar 69,9% tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilan. Kurangnya praktik ini berkontribusi pada munculnya hambatan dalam proses menyusui, di mana sekitar 40% ibu mengalami masalah pada minggu pertama setelah melahirkan akibat minimnya pengetahuan dan persiapan terkait kesehatan payudara (WHO, 2023). Di Indonesia sendiri, hanya 34,3% dari sekitar 100.000 ibu hamil yang melakukan perawatan payudara, sedangkan cakupan ASI eksklusif baru mencapai 71,7%, masih belum memenuhi target nasional sebesar 80% (SDKI, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa kurangnya edukasi dan rendahnya praktik perawatan payudara selama kehamilan masih menjadi tantangan besar dalam meningkatkan keberhasilan menyusui.

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022, sekitar 80% ibu hamil di wilayah perkotaan, termasuk Jakarta, mengalami keluhan pada payudara seperti nyeri atau iritasi. Namun, hanya sekitar 50% yang memperoleh edukasi yang memadai terkait perawatan payudara (BKKBN, 2023). Temuan studi pendahuluan di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur juga menunjukkan bahwa dari delapan ibu hamil yang diwawancarai, lima di antaranya (50%)

mengeluhkan masalah pada payudara seperti pembengkakan dan rasa nyeri. Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan terbukti menjadi faktor kunci dalam membentuk perubahan perilaku baik pada individu maupun masyarakat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan sangat diperlukan untuk membantu ibu hamil memahami manfaat dan pentingnya merawat payudara.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merumuskan masalah apakah pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara melalui media leaflet dan audio visual terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran frekuensi karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan tingkat pendidikan, usia serta jenis pekerjaan.
2. Menilai pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai perawatan payudara sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan.
3. Mengukur pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara setelah pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan.
4. Menganalisis perubahan atau peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah menerima edukasi mengenai perawatan payudara melalui media leaflet dan audio visual.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Melalui penelitian ini, diharapkan instansi terkait mampu mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kelancaran produksi ASI serta meningkatkan wawasan

ibu hamil trimester III mengenai teknik perawatan payudara. Pengetahuan tersebut dapat dimanfaatkan sebagai landasan dalam penyusunan program intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini bisa membantu instansi untuk mendalami faktor penyebab ketidaklancaran ASI dan meningkatkan pengetahuan bagaimana cara merawat payudara. Pemahaman ini penting untuk merancang program meningkatkan angka dalam persiapan pemberian ASI Eksklusif.

1.4.3 Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dasar dan dokumentasi ilmiah yang mendukung pengembangan ilmu pengetahuan, sekaligus menjadi acuan pembandingan bagi penelitian berikutnya.

1.4.4 Bagi Lokasi Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ataupun informasi bagi lokasi yang dijadikan lokasi penelitian dalam meningkatkan pengetahuan Ibu tentang perawatan payudara.