

# Efektivitas Pelatihan dengan Media Phantom dalam Meningkatkan Pengetahuan Perawatan Payudara dan Asi Eksklusif pada Ibu Hamil

Rahmah Hida Nurriszka, Dwi Mutia Wenny

Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

## Abstrak

**Latar Belakang:** Ibu hamil dan menyusui membutuhkan informasi dalam perawatan payudara untuk mempersiapkan pemberian ASI. Penelitian ini menganalisis sejauh mana pelatihan perawatan payudara dan ASI Eksklusif dengan menggunakan media phantom memberikan efektivitas terhadap perubahan pengetahuan ibu hamil.

**Metode:** Penelitian menggunakan desain studi pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan pada Ibu Hamil yang berkunjung di Puskesmas Pondok cabe Ilir pada bulan September 2019. Analisis data menggunakan uji t dependen.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan ibu setelah dilakukan pelatihan dengan media phantom (nilai sig < 0,05).

**Kesimpulan:** Pelatihan dengan penggunaan media phantom menunjukkan efektivitas yang baik sebagai media pelatihan kepada ibu hamil. Oleh sebab itu, pelatihan dengan media phantom perlu terus dilakukan agar pemberian ASI eksklusif berjalan baik.

**Kata Kunci:** ASI Eksklusif, perawatan payudara, phantom.

## Effectiveness of Training with Phantom Media as Treatment of Breastfeeding Success

### Abstract

**Background:** Pregnant and nursing mothers need information on breast care to prepare for breastfeeding. This study analyzes the extent to which breast care training using phantom media provides effectiveness in changing the knowledge for pregnant mother.

**Methods:** This study was pre-experimental design which one group pretest and posttest design. It conducted on pregnant women who visited the Pondok Cabe Ilir health center during September 2019. Data were analyzed using t dependent test.

**Result:** The results showed a significant change in the mother's knowledge after training with phantom media (sig < 0,05).

**Conclusion:** The training with phantom media showed good effectiveness as a training medium in pregnant women. Therefore, training with phantom media needs to be carried out so that exclusive breastfeeding runs well.

**Keywords:** Breastfeeding, breast care, phantom.

---

Alamat korespondensi:  
Rahmah Hida Nurriszka  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan  
Nasional Veteran Jakarta, Jl. Raya Limo, Depok  
Email: rh.nurriszka@upnvj.ac.id

## PENDAHULUAN

Mengakhiri segala bentuk malnutrisi dengan rencana strategi (renstra) meningkatkan presentase bayi kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif merupakan salah satu tujuan yang ditulis dalam Sustainable Development Goals (SDG's).<sup>1</sup> Balita dengan pemberian ASI kurang dari 6 bulan akan meningkatkan risiko kejadian masalah gizi.<sup>2</sup> Masalah gizi yang tidak ditangani dengan baik lebih lanjut akan mengakibatkan kejadian stunting.<sup>3</sup>

Berdasarkan data dari Dinas kesehatan provinsi Banten, prevalensi kejadian stunting di Provinsi Banten yaitu sebesar 27%, kab/kota yang terbesar yaitu Kota Serang sebesar 39,3 % dan terendah yaitu Kota Tangerang selatan sebesar 11,6 %.<sup>3</sup> Dari data tersebut menunjukkan, stunting masih menjadi masalah yang perlu segera diselesaikan. Dengan memperhatikan pemberian ASI Eksklusif pada bayi, dapat membantu mengurangi risiko peningkatan kejadian stunting.<sup>4</sup> Oleh karena itu, perlu persiapan yang baik agar setiap bayi yang lahir dapat mendapatkan ASI yang cukup.<sup>5</sup>

Hasil Riskesdas (2018) menyatakan bahwa cakupan ASI eksklusif di daerah Banten lebih rendah dari Jawa Barat dan DKI Jakarta dan lebih rendah dari persentase nasional yaitu hanya berkisar 40,42%.<sup>6,7</sup> Data tersebut memperlihatkan perlunya perhatian yang lebih terhadap pemberian ASI pada bayi mengingat banyak dampak positif dari ASI. Manfaat dari ASI tersebut antara lain, mencegah kematian dan kesakitan pada bayi, meningkatkan kualitas hidup anak dan sebagai alternatif pilihan KB alamiah pada ibu hamil.<sup>8</sup>

Manajemen laktasi dilakukan guna mendukung keberhasilan menyusui.<sup>9</sup> Pada masa kehamilan salah satu manajemen yang harus dilakukan ibu hamil adalah perawatan payudara sejak kehamilan 6 bulan.<sup>10</sup> Permasalahannya banyak ibu hamil tidak mengetahui cara merawat payudara sejak sebelum masa menyusui dengan benar.<sup>11</sup> Pengetahuan tersebut antara lain terkait dengan lama pemberian ASI dan bendungan ASI.<sup>12</sup>

Kurangnya pengetahuan tersebut mengakibatkan ibu hamil tidak menyadari pentingnya perawatan payudara dan pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayinya. Dengan pemberian edukasi dan pelatihan pada ibu hamil dapat memberikan

pengetahuan dan keterampilan terkait perawatan payudara dan ASI eksklusif.<sup>13</sup> Pengetahuan memberikan pengaruh terhadap pemberian ASI Eksklusif.<sup>14</sup>

Sebagian besar wanita menyusui bayinya tanpa mempersiapkan payudaranya terlebih dahulu serta kurang memperhatikan kebersihan *personal hygiene*.<sup>15,16</sup> Perawatan payudara (*breast care*) dapat dilakukan saat kehamilan atau masa nifas. Hal ini membantu dalam kelancaran produksi ASI, mencegah terjadinya bendungan ASI yang dikarenakan penyempitan pada duktus laktiferus dan menyebabkan payudara bengkak, nyeri, dan panas.<sup>17,18</sup> Dengan melakukan perawatan payudara sejak dini, ibu hamil dapat mengusahakan puting susu dalam kondisi baik saat menyusui untuk memudahkan sewaktu menyusui.<sup>11</sup>

Media *phantom* banyak digunakan dalam bidang kesehatan antara lain dalam bidang pendidikan kesehatan dan deteksi dini penyakit.<sup>19</sup> Namun, belum banyak penelitian yang melakukan intervensi penyuluhan dengan menggunakan media *phantom*. Oleh sebab itu, penelitian ini mencoba menganalisis efektivitas penggunaan media *phantom* sebagai alternatif media dalam pelatihan perawatan payudara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana pelatihan perawatan payudara dan ASI Eksklusif dengan menggunakan media *phantom* memberikan efektivitas terhadap perubahan pengetahuan ibu hamil.

## METODE

Desain yang digunakan yaitu penelitian pre-ekperimental dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Variabel yang dilihat dalam penelitian ini yaitu pengetahuan ibu hamil terkait perawatan payudara dan ASI Eksklusif. Dalam rancangan ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum melakukan edukasi mengenai ASI eksklusif dan pelatihan perawatan payudara, kemudian diobservasi kembali setelah pemberian edukasi dan pelatihan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pondok Cabe Ilir Provinsi Banten sebanyak 25 orang pada bulan September 2019. Media yang digunakan yaitu *phantom* dan *power point*. Analisis data menggunakan uji t-dependent.

## HASIL

Pelatihan dilakukan terhadap 25 responden yang berkunjung ke Puskesmas Pondok Cabe Ilir. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 September 2019. Materi yang diberikan terkait ASI eksklusif antara lain yaitu terkait ASI eksklusif dan perawatan payudara.

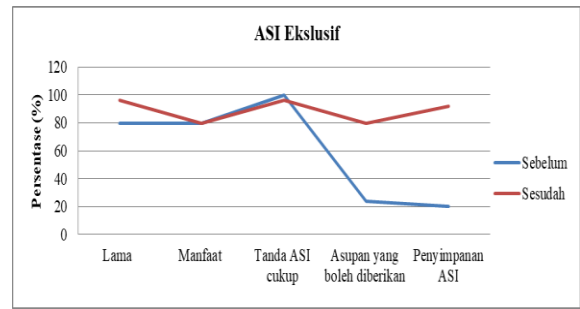
ASI mempunyai zat-zat gizi yang baik, aman bagi pencernaan dan gampang diserap, serta mencegah bayi terkena infeksi. Beberapa topik yang disampaikan kepada responden terkait manfaat ASI Eksklusif, kelebihan ASI dibandingkan dengan susu formula, posisi menyusui yang benar dan waktu pemberian ASI. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan media phantom.

Sedangkan pada perawatan payudara, materi yang diberikan yaitu terkait tujuan dan langkah perawatan selama kehamilan, senam teratur, memakai bra yang pas. Sebelum dan setelah melakukan penyuluhan dan pelatihan dilakukan pengisian kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan.

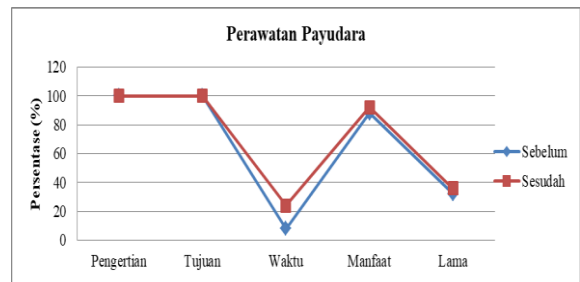
Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa sebelum dilakukan pelatihan mayoritas pengetahuan ibu hamil dalam kategori cukup (60%) sedangkan setelah dilakukan pelatihan, mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan baik (68%). Dari hasil analisis uji beda 2 mean diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 6.32, sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 7.69, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pengetahuan ibu hamil.

**Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan Ibu Hamil sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan**

| Tingkat Pengetahuan | Pre-test |     | Post-test |     |
|---------------------|----------|-----|-----------|-----|
|                     | n        | %   | n         | %   |
| Baik                | 3        | 12  | 17        | 68  |
| Cukup               | 15       | 60  | 8         | 32  |
| Kurang              | 7        | 28  | 0         | 0   |
| Total               | 25       | 100 | 25        | 100 |



**Gambar 1. Persentase Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Berdasarkan Jenis Pertanyaan ASI Eksklusif**



**Gambar 2. Persentase Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Berdasarkan Jenis Pertanyaan Perawatan Payudara**

Berdasarkan jenis pertanyaan terkait ASI Eksklusif, untuk pertanyaan jenis makanan yang dapat diberikan pada bayi dan lama penyimpanan ASI mengalami kenaikan yang cukup signifikan yaitu 24% menjadi 80% dan 20% menjadi 92% (Gambar 1). Pada perawatan payudara sebelum dilakukan pelatihan hanya sebesar 8% ibu hamil yang mengetahui kapan waktu yang tepat dalam melakukan perawatan payudara, sedangkan setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 24% (Gambar 2).

**Tabel 2. Hasil Analisis Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan Menggunakan Media Phantom di Puskesmas Pondok Cabel Ilir Tahun 2019**

| Paired test                         | Mean  | Standar Deviasi | 95% CI |        | P-Value |
|-------------------------------------|-------|-----------------|--------|--------|---------|
|                                     |       |                 | Lower  | Upper  |         |
| Sebelum pelatihan-Setelah pelatihan | -1,64 | 1,49            | -2,25  | -1,022 | <0,0    |

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,0 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan ibu hamil terkait ASI eksklusif dan perawatan payudara, hal ini memperlihatkan media *phantom* efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait perawatan payudara dan ASI eksklusif pada ibu hamil.

## PEMBAHASAN

Rendahnya pemberian ASI eksklusif masih menjadi masalah yang cukup besar. Bayi baru lahir harus mendapatkan ASI saja sejak lahir tanpa ada tambahan makanan yang lain kecuali vitamin dan obat.<sup>20</sup> Dalam mempersiapkan pemberian ASI dukungan dari berbagai pihak sangat dibutuhkan oleh ibu.<sup>21</sup> Beberapa penelitian menunjukkan terdapat efek positif antara pengetahuan dengan perawatan payudara.<sup>22</sup>

Perawatan payudara pada masa nifas dapat mengurangi ibu dari kejadian payudara bengkak dan mastitis. Perawatan ini juga bertujuan untuk mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.<sup>23</sup> Ibu menyusui yang tidak melakukan perawatan payudara pada saat hamil mengalami masalah pada saat menyusui.<sup>24</sup> Selain itu penurunan produksi ASI setelah melahirkan dapat disebabkan oleh cara menyusui yang kurang baik.<sup>25</sup>

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan peningkatan pengetahuan setelah diberikan pelatihan. Pendidikan kesehatan mampu memberikan ibu hamil pengetahuan yang lebih terkait kesehatan.<sup>26</sup> Berbagai metode, teknik ataupun media dapat digunakan dalam kegiatan pelatihan dengan tujuan menyampaikan pesan kesehatan.<sup>27,28</sup> Pilihan media seperti *phantom* merupakan salah satu alternatif yang bagus dikarenakan media tersebut dapat digunakan sebagai alat peraga.<sup>29</sup>

Media yang mampu memberikan informasi yang sesuai dengan sasaran merupakan bentuk media yang baik dan harus digunakan dalam suatu pelatihan.<sup>30</sup> Efektivitas media *phantom* lebih baik dibandingkan dengan metode ceramah dalam mempersepsikan pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai pilihan utama dalam media pendidikan kesehatan.<sup>31</sup> Perlu dilakukan upaya yang signifikan untuk mengatasi masalah gizi pada balita salah satunya dengan

pemberian ASI eksklusif pada bayi.

## SIMPULAN

Perlu dilakukan pelatihan dan edukasi terkait perawatan payudara dan ASI eksklusif pada ibu hamil. Pelatihan dengan media *phantom* merupakan pilihan media yang tepat dan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan payudara serta ASI eksklusif. Diperlukan upaya edukasi yang baik dengan media yang tepat kepada ibu hamil dan dilakukan secara terus menerus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Kabupaten Tangerang Selatan dan Puskesmas Pondok Cabe Ilir, yang telah berkontribusi dalam mendukung pengabdian masyarakat ini. Kami juga berterima kasih kepada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah memberikan dukungan terhadap pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals SDGs). Ditjen Bina Gizi KIA: Kemenkes RI.; 2015.
2. Pengan J et al. Hubungan antara Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 12-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Luwuk Kecamatan Luwuk Selatan Kabupaten Banggai Sulawesi. Skripsi. 2015;
3. Raiten D, Bremer A. Exploring the nutritional ecology of stunting: New Approaches an Old Problem. *Nutrients*. 2020;12(2020):371.
4. Aridiyah FO, Rohmawati N, Ririanty M. Anak, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Perkotaan, Balita di Wilayah Pedesaan dan And, (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural Areas), Urban. *e-Jurnal Pustaka Kesehat*. 2015;3(1).
5. WHO. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Medical Students and Allied Health Professionals. World Health

- Organization; 2013.
6. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kemenkes RI; 2018.
  7. Pusdatin. Data dan InformASI Profil Kesehatan Indonesia. Kemenkes RI; 2018.
  8. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. Kemenkes; 2017.
  9. World Health Organization. Breastfeeding: How to Support Success. WHO; 1997.
  10. Jafar N. ASI Eksklusif. In Scientific Seminar Studies Program Faculty of Public Health Nutrition Makassar; 2011.
  11. Organization W helath. Counseling of Women to Improve Breastfeeding Practices. World Health Organization; 2018.
  12. Alam S, Syahrir S. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Teknik. Public Heal Sci J. 2016;Volume 8(Nomer.1).
  13. Unicef. Communication for Development in Infant and Young Child Feedning Programmes. Unicef; 2020.
  14. Fahriani R, Rohsiswatmo R, Hendarto A. Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Cukup Bulan yang Dilakukan InisiASI Menyusu Dini (IMD). Sari Pediatr. Vol. 15(No. 6).
  15. Farrer H. Perawatan maternitas. Jakarta: EGC; 2011.
  16. Rustam M. Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2, Jakarta: EGC. Jakarta: EGC; 2009.
  17. Meihartati T. Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI. J Kebidanan dan Keperawatan. 2017;Vol. 13:19–24.
  18. Anggraini Y. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
  19. Triana D., Cristiano K., Gutierrez JC, Miranda DA. Mechanical Characterization of a Breast Phantom. Springer Nat Singapore. 2017;
  20. Kemenkes. Menyusui Seabgai Dasar Kehidupan. Infodatin: Pusat Dat dan Informasi Kesehatan RI; 2018.
  21. Fitriani F. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Kehamilan dan Pada Masa Nifas Di RB Mattiro Baji Gowa Tahun 2013. Skripsi. 2013.
  22. Elvira D, Panjaitan A. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Nifas Dnegan Sikap dalam Melakukan Perawatan Payudara di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. J Kebidanan. 2017; Volume 7 (Nomor 1 mei).
  23. Saleha. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
  24. Alhadar F, Umaternate I. Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. J Ris Kesehat. 2017;6 (1):7–12.
  25. Pratiwi P. Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di kelurahan Kunciran Indah Tangerang. Skripsi; 2012.
  26. Trisnawati E, Distrilia A. Perawatam Payudara Sebagai Treatment Kelancaran ASI. Bul Al Ribaath. 2018;Vol.15(No.2).
  27. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan, teori dan aplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
  28. Agustina I. The Effectiveness of Health Education of Breastfeeding Preparation on Primigravida Mother’s Motivation to provide Exclusivation. J Ners dan Kebidanan,. Volume 5(No. 1).
  29. Rachmayanti. Penggunaan media Panggung Boneka dalam Pendidikan Personal Hygiene cuci Tangan Menggunakan Sabun di Air Mengalir. Vol. Vol 1, Jurnal Promosi Kesehatan. 2013. 1–9 hal.
  30. Susilowati D. Promosi Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI; 2016.
  31. Jayanti Y. Perbedaan Efektivitas Metode Ceramah dnegan Media Phantom Gigi dan Media Video Compact Sisc (DVD) dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Lanjut USia Terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut. Skripsi. <http://repositosy.unej.ac.id/handle/123456789/21061>. 2014.