

PENGARUH EDUKASI TATALAKSANA KOMPLEMENTER TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NYERI PAYUDARA PASCA MELAHIRKAN

Emy Yulianti^{1*}, Ratna Indah Kartika Sari², Talita Puspita Sari³ Oon Fatonah.A⁴

^{1, 2,, 3 4}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email : yanti7889@gmail.com

Abstrak

Saat memproduksi ASI terjadi peningkatan aliran darah ke payudara yang dapat mengakibatkan payudara membesar, keras, dan rasa tidak nyaman. Kondisi ini merupakan kejadian normal yang dapat berlangsung selama beberapa hari. Pembengkakan payudara terjadi akibat pemberian ASI yang tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan sisa ASI menumpuk di saluran payudara. Pendekatan komplementer sebagai bentuk edukasi kesehatan menjadi alternatif yang potensial dalam membantu penanganan keluhan tersebut secara nonfarmakologis Tujuan menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang tatalaksana komplementer dengan nyeri payudara postpartum terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Sungai Ambawang. Metode Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian Pretest dan posttest. Populasi target dalam penelitian ini semua ibu hamil di Puskesmas Sungai Ambawang pada saat penelitian berjumlah 109 orang dan menggunakan teknik Non-Probability Sampling. Jenis data yang digunakan primer dan sekunder, tehnik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, analisa data yang digunakan uji Wilcoxon kemudian dilihat keefektifan pengetahuannya skor N-Gain. dengan persetujuan komisi etik No.388/KEPK-PK.PKP/VII/2024. Hasil penelitian ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang tatalaksana komplementer dengan nyeri payudara postpartum terhadap pengetahuan ibu hamil.

Kata Kunci: Nyeri Payudara, Terapi Komplementer , Pengetahuan, Audiovisual

Abstract

During the process of breast milk production, increased blood circulation to the breasts may lead to breast enlargement, firmness, and discomfort. This condition is a common and temporary experience, typically lasting a few days. Breast engorgement generally occurs when breastfeeding is interrupted, resulting in the accumulation of leftover milk in the breast ducts. A complementary management approach, delivered through health education, offers a promising non-pharmacological alternative to address these issues. This study aimed to examine the effect of health education on complementary management of postpartum breast pain on the knowledge of pregnant women at the Sungai Ambawang Health Center. The research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest design. The study population consisted of all pregnant women registered at the health center during the research period, totaling 109 individuals, selected using a non-probability sampling technique. Both primary and secondary data were utilized, with data collected through questionnaires. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test, and knowledge improvement was assessed using the N-Gain score. This research was approved by the ethics committee under No. 388/KEPK-PK.PKP/VII/2024. The findings indicated a significant impact of health education on complementary management in increasing pregnant women's knowledge regarding postpartum breast pain.

Keywords: Breast Pain, Complementary Therapy, Knowledge, Audiovisual

Pendahuluan

Nyeri payudara pasca melahirkan merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu menyusui, terutama pada masa awal nifas. Keluhan ini umumnya berhubungan dengan kondisi pembengkakan payudara atau bendungan ASI yang disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke jaringan payudara dan akumulasi ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal (Ni Made Wiwit Ariyani, Senja Atika Sari HS, 2025). Ketidakteraturan dalam menyusui, perlekatan bayi

yang kurang baik, atau teknik menyusui yang salah dapat memperparah kondisi ini.

Nyeri akibat pembengkakan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan sedang hingga berat (skala 3–8), yang pada gilirannya memengaruhi kelancaran proses menyusui. Tidak jarang, ibu merasa enggan untuk menyusui karena sensasi nyeri, lecet pada puting, atau trauma akibat teknik menyusui yang kurang tepat, yang akhirnya berujung pada penurunan produksi ASI dan bahkan pemberian susu formula (Arifah Wirahastari, Arika Indah Setyarini, Ririn Indriani, 2023);(Zakiyyah Marsaa Khairani , Yulidar Yanti, 2024).

Apabila tidak segera diantisipasi, kondisi nyeri ini dapat berkembang menjadi komplikasi yang lebih serius seperti mastitis atau abses payudara. Oleh karena itu, penatalaksanaan dan edukasi dini sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya masalah berkelanjutan dalam menyusui. Intervensi nonfarmakologis seperti kompres dingin-hangat, pijatan endorfin, serta penggunaan bahan alami seperti daun kubis atau lidah buaya terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam meredakan gejala tanpa efek samping (Arifah Wirahastari, Arika Indah Setyarini, Ririn Indriani, 2023).

Mengingat pentingnya peran ASI eksklusif dalam mendukung tumbuh kembang bayi dan tingginya angka kejadian bendungan ASI di kalangan ibu nifas (16% di Indonesia, 48% pada ibu dengan persalinan pertama) (Maisyaro Besmaya et al., 2025), maka edukasi dan upaya preventif terhadap nyeri payudara merupakan bagian yang esensial dalam program promosi kesehatan ibu dan anak.

Pendidikan kesehatan merupakan strategi penting dalam membekali ibu hamil dengan pengetahuan terkait perubahan fisiologis dan potensi permasalahan yang akan dihadapi setelah persalinan, termasuk nyeri payudara. Pemberian informasi yang tepat sejak masa antenatal terbukti dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi masa nifas serta mencegah terjadinya komplikasi laktasi seperti pembengkakan payudara dan mastitis (Harismayanti, 2025).

Edukasi dengan pendekatan komplementer—yakni penggunaan metode nonfarmakologis seperti kompres herbal, pijatan, serta terapi sederhana berbasis bahan alami—menjadi alternatif yang efektif dan ramah terhadap kebutuhan ibu menyusui. Pengetahuan tentang tata laksana ini meningkatkan keterampilan ibu dalam menangani nyeri payudara secara mandiri, serta mengurangi ketergantungan terhadap intervensi farmakologis. Dampaknya adalah meningkatnya rasa percaya diri dan keberdayaan ibu dalam menjalani masa nifas.

Lebih lanjut, penyampaian edukasi melalui media audiovisual telah terbukti mempercepat proses pemahaman karena melibatkan stimulasi visual dan auditorial secara bersamaan, menjadikan informasi lebih mudah diterima dan diingat (Masruroh & Mukhoirotin, 2022). Edukasi dengan metode ini juga memungkinkan penyebaran informasi secara lebih luas dan efisien, khususnya melalui perangkat digital seperti smartphone.

Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Hal ini berdampak pada meningkatnya keberhasilan menyusui dan

menurunnya angka keluhan nyeri payudara pada masa nifas. Dengan demikian, edukasi komplementer tidak hanya berfungsi sebagai upaya preventif, namun juga sebagai sarana pemberdayaan ibu agar lebih siap, percaya diri, dan mandiri dalam menjalani proses menyusui.

Meskipun banyak penelitian telah membahas perawatan payudara dan manajemen nyeri pada masa nifas, sebagian besar masih berfokus pada penatalaksanaan klinis konvensional (seperti kompres hangat, farmakoterapi, atau intervensi pasca melahirkan). Namun, minim kajian yang secara spesifik mengevaluasi dampak pemberian edukasi tatalaksana komplementer selama kehamilan terhadap pengetahuan ibu mengenai nyeri payudara setelah melahirkan. Padahal, masa kehamilan merupakan periode strategis untuk menanamkan kesiapan ibu menghadapi perubahan fisik di masa nifas, termasuk nyeri payudara akibat bendungan ASI atau trauma laktasi.

Lebih jauh, kebanyakan literatur masih terbatas pada pengaruh edukasi terhadap *praktik menyusui* atau *produksi ASI*, sementara dimensi pengetahuan ibu tentang nyeri payudara secara khusus dan preventif belum banyak diteliti secara mendalam, terutama dengan pendekatan edukatif yang berbasis *tatalaksana komplementer*.

Kebaruan dalam penelitian ini adalah mengintegrasikan edukasi tatalaksana komplementer (seperti pijat payudara, aromaterapi, teknik relaksasi) secara sistematis kepada ibu hamil, bukan hanya saat nifas. Fokus pada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri payudara pasca melahirkan, sebagai langkah preventif untuk mengurangi keluhan nyeri, risiko bendungan ASI, dan gangguan laktasi. Memberikan landasan intervensi promotif-preventif berbasis edukasi untuk meningkatkan keberdayaan ibu dalam merawat tubuhnya sendiri selama masa transisi ke menjadi ibu menyusui.

Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan model pendidikan kesehatan berbasis komplementer yang aplikatif dan berdampak jangka panjang pada kesehatan ibu dan bayi.

Tujuan Penelitian menganalisis pengaruh edukasi tatalaksana komplementer terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri payudara pasca melahirkan. Implikasi Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar intervensi edukatif bagi ibu hamil dalam mencegah dan menangani nyeri payudara secara mandiri, serta mendukung praktik menyusui yang optimal pada masa nifas.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Eksperimen* dengan pendekatan *pretest dan*

posttest, untuk mengukur perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Desain ini dipilih meskipun bukan *True Eksperimen*, karena dilaksanakan pada layanan kesehatan nyata seperti Puskesmas, sulit dilakukan pengacakan responden (randomisasi), sehingga pendekatan Quasi-eksperimen dianggap sebagai alternatif yang valid dan aplikatif. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Puskesmas Sungai Ambawang pada saat periode penelitian. Adapun kriteria inklusi adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan dapat mengikuti kegiatan edukasi secara penuh, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan yang menghambat komunikasi atau tidak menyelesaikan *pretest* dan *posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden, diperoleh menggunakan teknik Non-Probability Sampling dengan pendekatan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan tujuan tertentu yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik ini dipilih karena keterbatasan populasi dan akses responden dalam jangka waktu penelitian. Penentuan jumlah sampel mempertimbangkan efisiensi waktu, sumber daya, serta acuan dari penelitian sejenis. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* melalui wawancara langsung. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang dikembangkan berdasarkan teori dan referensi ilmiah terkait pengetahuan ibu hamil tentang tatalaksana komplementer nyeri payudara postpartum. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas, untuk memastikan keakuratan dan konsistensi pengukuran. Untuk memperkuat transparansi, kuesioner disusun berdasarkan tabel kisi-kisi yang memuat indikator, jumlah butir, dan tujuan pengukuran setiap pertanyaan. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data yang diperoleh bersifat berpasangan (*pre* dan *posttest*) dan tidak terdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Selain itu, penilaian keefektifan edukasi juga dianalisis menggunakan skor N-Gain, yaitu perhitungan peningkatan skor dengan rumus:

$$N - Gain = \frac{(\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest})}{(\text{Skor maksimum} - \text{Skor pretest})}$$

Interpretasi nilai N-Gain dibagi menjadi kategori tinggi ($\geq 0,7$), sedang ($0,3-0,69$), dan rendah ($< 0,3$). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan nomor: No.388/KEPK-PK.PKP/VII/2024. Seluruh

prosedur penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik, termasuk pemberian informasi dan persetujuan (*informed consent*) kepada responden sebelum mengikuti penelitian. Privasi, kerahasiaan data, dan hak untuk menarik diri dari penelitian juga dijamin sepenuhnya.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Gravida, pendidikan, dan pekerjaan Ibu Balita

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
<20 dan >35 tahun	3	10,0
20 s.d 35 tahun	27	90,0
Gravida		
Primigravida	6	20,0
Multigravida	24	80,0
Pendidikan		
Dasar	4	13,3
Menengah	21	70,0
Perguruan Tinggi	5	16,7
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	25	83,3
Bekerja	5	16,7

Interpretasi data table 1 menunjukkan distribusi frekuensi umur ibu hamil yang tidak beresiko yaitu usia 20 sampai dengan 35 tahun sebanyak 27 orang (90,0%), gravida hampir seluruh ibu hamil adalah multigravida sebanyak 24 orang (80,0%), pendidikan ibu hamil terbanyak adalah pendidikan menengah sebanyak 21 orang (70,0%), dan pekerjaan ibu hamil adalah tidak bekerja sebanyak 25 orang (83,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori usia ibu hamil yang tidak berisiko, yaitu 20 sampai dengan 35 tahun, sebanyak 27 orang (90,0%). Usia ini merupakan usia ideal untuk menjalani kehamilan karena secara biologis dan psikologis, perempuan dalam rentang usia tersebut umumnya telah matang dalam menghadapi proses kehamilan, persalinan, hingga masa nifas. Menurut Manuaba (2010), usia reproduksi sehat berada pada rentang 20–35 tahun, karena pada usia tersebut organ reproduksi berada dalam kondisi optimal, sehingga risiko komplikasi kehamilan dan persalinan lebih rendah.

Selain itu, sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini merupakan multigravida, yaitu sebanyak 24 orang (80,0%). Multigravida adalah perempuan yang telah mengalami lebih dari satu kali kehamilan. Pengalaman sebelumnya memberikan keuntungan tersendiri, karena ibu telah memiliki pengalaman dalam menyusui, termasuk dalam menghadapi berbagai tantangan seperti nyeri payudara pascapersalinan. Pengetahuan dan pengalaman sebelumnya

memungkinkan ibu lebih siap secara psikologis dan fisik dalam menghadapi ketidaknyamanan selama masa nifas, termasuk dalam memilih atau menerima intervensi nonfarmakologis seperti tatalaksana komplementer (Windi Chusniah Rachmawati, S, KM., 2019).

Dari segi pendidikan, mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini memiliki pendidikan menengah, yaitu sebanyak 21 orang (70,0%). Pendidikan ibu sangat berperan penting dalam penerimaan dan pemahaman terhadap informasi kesehatan yang diberikan, termasuk dalam konteks edukasi mengenai tatalaksana komplementer. Ibu dengan tingkat pendidikan menengah cenderung lebih mudah memahami informasi yang disampaikan melalui media audiovisual atau metode edukatif lainnya. Sejalan dengan pendapat (Nursalam, 2016), tingkat pendidikan seseorang akan memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku dalam merespon suatu informasi kesehatan yang diterima.

Adapun sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini tidak bekerja (83,3%). Kondisi ini memberikan waktu yang lebih banyak bagi ibu untuk mengikuti kegiatan edukasi dan memperhatikan perubahan fisiologis tubuh selama masa nifas, termasuk masalah nyeri payudara. Ibu rumah tangga umumnya memiliki fleksibilitas waktu yang lebih luas untuk menjalani perawatan diri (self-care) dan terapi komplementer sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan. Hal ini didukung oleh teori dari (Windi Chusniah Rachmawati, S, KM., 2019) yang menyebutkan bahwa aktivitas dan status pekerjaan seseorang dapat memengaruhi keterlibatannya dalam mengikuti kegiatan edukasi dan pengambilan keputusan dalam hal kesehatan.

Dengan latar belakang karakteristik tersebut, intervensi edukasi mengenai tatalaksana komplementer menjadi lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terhadap manajemen nyeri payudara secara nonfarmakologis. Edukasi berbasis audiovisual terbukti mampu meningkatkan atensi dan retensi informasi melalui keterlibatan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan (Arian, Mayang Serungke, Parulian Sibuea, Annisa Azzahra, 2023). Oleh karena itu, pendekatan komplementer menjadi strategi potensial untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu nifas, khususnya dalam mengatasi nyeri payudara yang sering kali menjadi hambatan dalam proses menyusui

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Maisyaro Besmaya et al., 2025), yang menunjukkan bahwa nyeri dan pembengkakan payudara banyak dialami ibu pascapersalinan, terutama pada ibu menyusui yang baru pertama kali melahirkan. Penelitian tersebut mencatat bahwa

pembengkakan payudara lebih banyak terjadi pada primipara, namun dalam penelitian ini sebagian besar responden adalah multigravida. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri payudara tetap dapat terjadi meskipun ibu telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, yang menegaskan perlunya edukasi berkelanjutan bahkan pada ibu dengan pengalaman kehamilan berulang.

Studi lain oleh (Supliyani & Djamilus, 2021) juga mendukung bahwa pemberian edukasi berbasis audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pencegahan dan penatalaksanaan nyeri payudara. Hasil penelitian ini menguatkan bahwa metode audiovisual sebagai media edukasi memiliki daya tarik dan efektivitas yang tinggi karena dapat memberikan simulasi nyata, meningkatkan konsentrasi, dan memudahkan proses pemahaman ibu.

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan tidak berdistribusi normal dengan hasil $p < 0,05$ sehingga analisis data menggunakan uji wilcoxon

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Tatalaksana Komplementer Dengan Nyeri Payudara Postpartum Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Pre-test dan Post-test

Pengetahuan	Median	Min-Max	Mean	Nilai p
Pre-Test	70.00	30-85	64.5	0.000*
Post-Test	90.00	85-100	91.3	

* Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil penelitian menunjukkan nilai sebelum (Pre-Test) diberikan pendidikan kesehatan nilai minimum sebesar 30, maksimum 85, median 70,00 dan Mean 64.5. Setelah diberikan (Post-Test) pendidikan kesehatan nilai minimum 85, maksimum 100, median 90.00, mean 91,3, sedangkan nilai rank menunjukkan perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah, tidak ada ibu hamil yang hasil pengetahuannya lebih rendah daripada sebelum pendidikan kesehatan dan tidak ada yang tetap dan 30 orang mempunyai pengetahuan yang lebih baik. Hasil uji Wilcoxon p-value 0,000 disimpulkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang tatalaksana komplementer dengan nyeri payudara postpartum terhadap pengetahuan ibu hamil. Untuk melihat perubahan/peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui audiovisual tentang tatalaksana komplementer dengan nyeri payudara postpartum dengan uji N Gain menunjukkan ada peningkatan yang tinggi sebanyak 21 orang (70 %), peningkatan sedang sebanyak 8 orang (26,6%) sedangkan peningkatan rendah 1 orang (3,4%) dan pengukuran efektivitas perlakuan dengan nilai N-gain rata-rata

0,7314 dan N-gain persen rata-rata 73,14% jika $\geq 0,70$ maka dikategorikan tinggi, sedangkan N-gain persen sebesar 73,14% dikategorikan cukup efektif, menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tatalaksana komplementer dengan nyeri payudara postpartum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual tentang tatalaksana komplementer terhadap nyeri payudara postpartum memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value sebesar 0,000, yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait perawatan diri selama masa nifas, termasuk dalam penanganan nyeri payudara postpartum (Herawati et al., 2025).

Nilai rata-rata pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 64,5, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 91,3. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Analisis lebih lanjut melalui uji N-Gain menunjukkan bahwa sebagian besar responden (70%) mengalami peningkatan pengetahuan pada kategori tinggi, sementara 26,6% pada kategori sedang, dan hanya 3,4% pada kategori rendah. Hasil N-Gain rata-rata sebesar 0,7314 (73,14%) mengindikasikan efektivitas media audiovisual tergolong cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil.

Media audiovisual diketahui mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, sehingga mempermudah pemahaman dan memperkuat daya ingat informasi (Arian, Mayang Serungke, Parulian Sibuea, Annisa Azzahra, 2023). Dalam konteks kebidanan, penggunaan media edukasi berbasis audiovisual terbukti efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan yang berkaitan dengan perawatan payudara postpartum, teknik menyusui, hingga penatalaksanaan keluhan umum seperti nyeri payudara (Hasanah Pratiwi Harahap, Nurhamaton, Winda Agustina, 2025).

Nyeri payudara postpartum sendiri merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu setelah melahirkan, terutama akibat bendungan ASI atau teknik menyusui yang kurang tepat. Penatalaksanaan komplementer seperti kompres hangat, pemijatan payudara, dan relaksasi aromaterapi merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat membantu meredakan

nyeri dan mendukung keberhasilan menyusui (Septiani et al., 2021). Pendidikan kesehatan yang diberikan secara komprehensif dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi permasalahan ini, sekaligus meningkatkan self-efficacy mereka untuk mengatasi keluhan secara mandiri (Sholehah et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga menguatkan pentingnya peran bidan sebagai penyedia informasi kesehatan yang terpercaya bagi ibu hamil dan ibu postpartum. Bidan diharapkan tidak hanya memberikan pelayanan klinis tetapi juga mampu memfasilitasi pendidikan kesehatan dengan metode yang sesuai, menarik, dan mudah dipahami, seperti melalui media audiovisual (Permenkes RI No. 28 Tahun 2017 tentang Ijin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan) (Kemenkes, 2017). Dengan demikian, kualitas pelayanan kebidanan dapat ditingkatkan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif pada ibu hamil dan ibu menyusui.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi dampak pendidikan kesehatan menggunakan metode audiovisual terhadap perubahan perilaku atau keterampilan praktis ibu, serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasilnya lebih generalizable

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil (30 responden) dan penggunaan metode non-random sampling sehingga hasilnya mungkin kurang dapat digeneralisasi ke populasi ibu hamil yang lebih luas. Selain itu, penelitian hanya mengukur pengetahuan tanpa melihat perubahan perilaku atau keterampilan praktis ibu dalam mengelola nyeri payudara postpartum

Penutup

Simpulan Pendidikan kesehatan melalui media audiovisual tentang tatalaksana komplementer nyeri payudara postpartum secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 64,5 menjadi 91,3 dan hasil uji Wilcoxon $p = 0,000$. Efektivitas pendidikan juga ditunjukkan oleh nilai N-Gain rata-rata 0,7314 (kategori tinggi), yang mengindikasikan media audiovisual cukup efektif sebagai metode edukasi

Saran dianjurkan bagi tenaga kesehatan, terutama bidan, untuk menggunakan media audiovisual sebagai sarana edukasi dalam tatalaksana komplementer nyeri payudara postpartum agar meningkatkan pemahaman ibu. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar dan mengevaluasi pengaruh

edukasi terhadap perilaku praktis ibu serta hasil kesehatan ibu dan bayi secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Arian, Mayang Serungke, Parulian Sibuea, Annisa Azzahra, M. A. F. S. R. R. (2023). Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Istima'. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 31–39. <https://doi.org/10.55352/edu.v2i1.934>
- Arifah Wirahastari, Arika Indah Setyarini, Ririn Indriani, S. D. A. (2023). Efektivitas Kompres Bawang Merah Dan Perawatan Payudara Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Farmasetis*, 12(4), 449–456. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/far.v12i4.1592>
- Asrianti Safitri Muchtar, I. N. (2025). Edukasi Perawatan Payudara pada Ibu Nifas Breast. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 178–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/pangungkebaikan.v2i1.1280>
- Dinas Kesehatan kalbar 2023. (2023). Profil Kesehatan Kalimantan Barat Tahun. In *Profil Kesehatan Kalimantan Barat*.
- Dinkes, K. R. (2023). Profil Kesehatan Kubu Raya. *Dinas Kesehatan Kubu Raya*, 11–16.
- Harismayanti, D. A. M. (2025). Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis Dalam Mengurangi Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v10i2.24875>
- Hasanah Pratiwi Harahap, Nurhamaton, Winda Agustina, S. G. (2025). PENINGKATAN KETERAMPILAN PERAWATAN PAYUDARA MELALUI PENYULUHAN KOMBINASI STUDI PADA IBU HAMIL. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.58794/jubida.v4i1.1376>
- Herawati, Y., Mahwati, Y., Sutisna, M., Sastramihardja, H. S., & Nurlatifah, T. (2025). The Influence of The Application of the Education System in Postpartum Period (Semasa) on the Care Behavior of Public Women at Humana Prima Hospital Bandung. *Journal of Health (JoH)*, 12(1), 69–81. <https://doi.org/doi.org/10.30590/joh.v12n1.1035>
- Kemenkes. (2017). Permenkes NOMOR 28 TAHUN 2017 TENTANG IZIN DAN PENYELENGGARAAN PRAKTIK BIDAN. *Kemenkes*, 11, 1–48.
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan 2023*.
- Maisyaro Besmaya, B. M., Ifayanti, H., & Veronica, S. Y. (2025). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur. *Journal Of Social Science Research*, 5, 4595–4611. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17608>
- Masruroh, S., & Mukhoirotin, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Psikomotor Ibu Tentang Tehnik Menyusui. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 8(1), 9–21. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i1.1357>
- Ni Made Wiwit Ariyani, Senja Atika Sari HS, N. R. D. (2025). Implementasi Pijat Oksitosin TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI IMPLEMENTATION. *Jurnal Cendikia Muda*, 5, 303–311.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Salemba Medika.
- Septiani, B. N., Anggorowati, Nur, M., & Muniroh, M. (2021). Literature Review : Intervensi Non Farmakologis Terhadap Breast Engorgement Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9.
- Sholehah, M., Kholisotin, K., & Munir, Z. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual dan Poster terhadap Perilaku Ibu Primipara dalam Manajemen Laktasi. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.67>
- Supliyani, E., & Djamilus, F. (2021). Efektifitas Media Video Tutorial Penatalaksanaan Asi Eksklusif Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 143–151. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1877>
- Windi Chusniah Rachmawati, S, KM., M. K. (2019). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Wineka Media.
- Zakiyyah Marsaa Khairani, Yulidar Yanti, Y. U. F. (2024). Pengaruh Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5(2), 10–27.
- (TNP2K), T. N. P. P. K. (2018). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024

(National Strategy for Accelerating Stunting Prevention 2018-2024). Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, November, 1–32. http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis_2018/Sesi_1_01_RakorStuntingTNP2K_Stranas_22Nov2018.pdf