

Cara Mengatasi Putting Lecet pada Ibu Nifas

Fadilatul Nur Jannah¹, Yayuk Eliyana²

^{1,2} Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Fadilatul Nur Jannah

Fadilahnor708@gmail.com

Abstrak:

Putting susu lecet merupakan salah satu masalah laktasi yang sering dialami ibu nifas dan ibu menyusui, terutama pada minggu-minggu awal setelah persalinan. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, serta menghambat proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) sehingga berpotensi memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas serta ibu menyusui mengenai pencegahan dan penanganan putting susu lecet. Kegiatan dilaksanakan di Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur, dengan melibatkan 8 peserta yang terdiri atas ibu nifas dan ibu menyusui. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi, demonstrasi teknik menyusui yang benar, praktik langsung, serta evaluasi melalui pretest dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 25,0% pada saat pre-test menjadi 87,5% pada saat post-test. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam menerapkan posisi menyusui dan teknik perlekatan yang benar sebagai upaya pencegahan putting susu lecet. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai penanganan putting susu lecet. Edukasi berkelanjutan diperlukan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.

Kata kunci: *ibu nifas, ibu menyusui, putting susu lecet, edukasi kesehatan, asi eksklusif*

Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu pascapersalinan, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial pada ibu. Selama periode ini, tubuh ibu beradaptasi kembali menuju kondisi sebelum kehamilan, termasuk dalam proses produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Pemberian ASI menjadi salah satu aspek penting pada masa nifas karena berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi, meningkatkan sistem imun, memperlerat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta mendukung pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, keberhasilan proses menyusui menjadi salah satu indikator penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak.

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih dengan pemberian makanan pendamping yang sesuai. Namun, berbagai kendala masih ditemukan dalam praktik menyusui, terutama pada periode awal setelah persalinan. Salah satu masalah yang paling sering dialami oleh ibu nifas adalah putting susu lecet. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan,

bahkan menghambat proses menyusui sehingga berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Puting susu lecet merupakan kondisi terjadinya kerusakan jaringan pada area puting yang ditandai dengan adanya luka, retakan, iritasi, perdarahan ringan, maupun rasa nyeri saat menyusui. Puting lecet atau nipple fissure merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami ibu menyusui pada minggu-minggu pertama setelah persalinan (Cleveland Clinic, 2025). Kondisi tersebut umumnya disebabkan oleh trauma mekanis akibat perlekatan bayi yang tidak tepat, posisi menyusui yang kurang benar, maupun faktor lain yang memengaruhi proses laktasi. Luka yang terjadi pada puting tidak hanya menyebabkan rasa sakit, tetapi juga dapat meningkatkan risiko infeksi payudara apabila tidak ditangani secara tepat.

Permasalahan puting lecet masih menjadi tantangan dalam praktik menyusui di berbagai negara. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Nakamura et al., (2024), trauma puting merupakan salah satu alasan utama ibu mengalami nyeri selama menyusui dan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penghentian pemberian ASI lebih awal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kejadian puting lecet tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap keberhasilan program ASI eksklusif yang sedang digalakkan oleh berbagai negara.

Di Indonesia, permasalahan puting susu lecet juga masih sering ditemukan pada ibu nifas. Kejadian puting susu lecet memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar (Nasution & Tambun, 2025). Ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang posisi dan perlekatan menyusui cenderung lebih berisiko mengalami puting lecet dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan baik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek edukasi menjadi faktor penting dalam pencegahan masalah laktasi pada masa nifas.

Kesalahan teknik menyusui merupakan faktor penyebab yang paling sering ditemukan pada kasus puting lecet. Menurut Arini *et al.*, (2025), banyak ibu nifas belum memahami teknik pelekatan yang benar sehingga bayi hanya mengisap bagian puting tanpa memasukkan sebagian besar areola ke dalam mulut. Kondisi ini menyebabkan tekanan berlebih pada puting dan menimbulkan trauma jaringan secara berulang. Selain itu, posisi menyusui yang tidak tepat dapat meningkatkan gesekan antara mulut bayi dan puting sehingga memperparah kerusakan jaringan yang telah terjadi.

Faktor penyebab puting lecet tidak hanya berasal dari teknik menyusui. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bentuk anatomi puting, penggunaan pompa ASI yang kurang sesuai, infeksi jamur, produksi ASI yang berlebihan, serta kurangnya dukungan keluarga juga dapat meningkatkan risiko terjadinya puting lecet. Menurut Nasution dan Tambun (2025), rendahnya pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara selama masa nifas berhubungan dengan meningkatnya kejadian puting susu lecet. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah tersebut.

Dampak puting susu lecet tidak hanya terbatas pada gangguan fisik. Rasa nyeri yang dialami ibu sering kali menimbulkan stres, kecemasan, ketidaknyamanan, dan penurunan kepercayaan diri dalam menyusui. Pada beberapa kasus, ibu memilih mengurangi frekuensi menyusui atau menghentikan pemberian ASI karena tidak mampu menahan rasa sakit yang muncul. Kondisi ini dapat menyebabkan produksi ASI menurun akibat berkurangnya stimulasi pengosongan payudara. Jika berlangsung dalam waktu lama, maka risiko kegagalan pemberian ASI eksklusif akan semakin meningkat.

Selain berdampak pada ibu, puting susu lecet juga berpotensi memengaruhi kesehatan bayi. Berkurangnya frekuensi menyusui dapat menyebabkan kebutuhan

nutrisi bayi tidak terpenuhi secara optimal. Padahal, ASI mengandung berbagai zat gizi penting, antibodi, enzim, hormon, dan faktor pertumbuhan yang dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang bayi. Oleh karena itu, permasalahan puting lecet perlu mendapatkan perhatian serius dari tenaga kesehatan, keluarga, maupun ibu menyusui itu sendiri.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi puting susu lecet pada ibu nifas. Perbaikan teknik menyusui merupakan langkah utama yang direkomendasikan karena sebagian besar kasus puting lecet disebabkan oleh kesalahan posisi dan perlekatan. Konseling teknik menyusui terbukti mampu menurunkan kejadian lecet puting susu pada ibu menyusui melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan perlekatan yang benar (Henniwati *et al.*, 2024). Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa edukasi laktasi memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi trauma puting.

Selain edukasi menyusui, berbagai metode perawatan juga telah dikembangkan untuk mempercepat penyembuhan puting lecet. Nakamura *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa terapi kelembapan (*moisturising therapy*) berpotensi membantu proses regenerasi jaringan kulit puting serta mengurangi rasa nyeri yang dialami ibu selama menyusui. Di samping itu, pemanfaatan ASI sebagai pelembap alami, penggunaan lanolin medis, menjaga kebersihan payudara, serta pemberian dukungan psikologis juga dilaporkan dapat membantu mempercepat pemulihan kondisi puting yang mengalami trauma.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas faktor penyebab maupun upaya penanganan puting lecet pada ibu nifas, hasil-hasil penelitian tersebut masih tersebar pada berbagai sumber dan belum banyak disajikan secara komprehensif dalam bentuk kajian ilmiah yang mengintegrasikan berbagai pendekatan penanganan berdasarkan bukti terbaru. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai berbagai cara mengatasi puting lecet pada ibu nifas berdasarkan hasil penelitian terkini agar dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi tenaga kesehatan, akademisi, maupun masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai cara mengatasi puting lecet pada ibu nifas berdasarkan bukti ilmiah terbaru, sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai strategi pencegahan dan penanganan yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur pada tanggal 18 Agustus 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas dan ibu menyusui yang berdomisili di Desa Padelegan. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 8 orang yang terdiri atas ibu nifas dan ibu menyusui yang dipilih berdasarkan kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi dan pendampingan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan kesehatan dan demonstrasi praktik menyusui yang benar sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pencegahan dan penanganan puting susu lecet. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan desa dan kader kesehatan setempat untuk menentukan jadwal kegiatan, merekrut peserta, serta menyiapkan materi edukasi berupa leaflet dan media presentasi. Materi yang disusun

meliputi pengertian puting susu lecet, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta cara pencegahan dan penanganannya selama masa nifas dan menyusui.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test kepada 8 peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai puting susu lecet. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup teknik perlekatan bayi yang benar, posisi menyusui yang tepat, perawatan payudara, serta langkah-langkah penanganan puting susu lecet. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan demonstrasi dan kesempatan untuk mempraktikkan teknik menyusui menggunakan alat peraga dengan pendampingan dari tim pengabdian.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan. Selain itu, observasi dilakukan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik menyusui yang benar. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk persentase serta narasi untuk menggambarkan efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan ibu menyusui mengenai cara mengatasi puting susu lecet.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi cara mengatasi puting lecet pada ibu nifas dan ibu menyusui dilaksanakan di Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Kegiatan diikuti oleh 8 peserta yang terdiri atas ibu nifas dan ibu menyusui. Materi yang diberikan meliputi penyebab puting lecet, teknik menyusui yang benar, perawatan payudara, serta langkah-langkah penanganan puting lecet.

Tabel 1 Karakteristik Peserta Kegiatan berdasarkan Status Peserta

Status Peserta		
Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ibu Nifas	5	62,5
Ibu Menyusui	3	37,5
TOTAL	8	100

Tabel 2 Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Usia

Usia		
Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-25 Tahun	2	25,0
26-30 Tahun	5	62,5
31-35 Tahun	1	12,5
TOTAL	8	100

Tabel 3 Karakteristik Peserta Kegiatan Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan		
Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	1	12,5
SMP	2	25,0
SMA	3	37,5
Perguruan Tinggi	2	25,0
TOTAL	8	100

Berdasarkan Tabel 1, Tabel 2 dan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta merupakan ibu nifas sebanyak 5 orang (62,5%), sedangkan ibu menyusui sebanyak 3 orang (37,5%). Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 26–30 tahun dan memiliki tingkat pendidikan SMA. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa peserta berada pada kelompok usia reproduktif yang aktif dalam proses menyusui. Tingkat pendidikan dan usia ibu dapat memengaruhi kemampuan dalam menerima informasi kesehatan serta penerapan praktik menyusui yang benar. Menurut Nasution & Tambun (2025), tingkat pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan praktik menyusui dan pencegahan terjadinya puting susu lecet.

Karakteristik peserta menunjukkan bahwa sasaran kegiatan telah sesuai dengan tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang sedang berada pada masa nifas dan menyusui. Kelompok ini merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah laktasi, khususnya puting susu lecet, sehingga membutuhkan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan.

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (*Pre-Test*)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	2	25,0
Cukup	3	37,5
Kurang	3	37,5
TOTAL	8	100

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan puting susu lecet masih relatif rendah. Hanya 2 peserta (25%) yang memiliki kategori pengetahuan baik, sedangkan 6 peserta lainnya (75%) masih berada pada kategori cukup dan kurang.

Saat sesi diskusi awal, beberapa peserta mengaku pernah mengalami nyeri saat menyusui namun belum mengetahui penyebab pasti maupun langkah penanganan yang tepat. Sebagian peserta juga masih memiliki pemahaman yang kurang tepat, seperti menghentikan pemberian ASI ketika puting terasa nyeri atau menganggap puting lecet sebagai kondisi yang normal dan tidak memerlukan penanganan khusus.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai manajemen laktasi masih sangat dibutuhkan di masyarakat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ardianti *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui berhubungan dengan meningkatnya risiko kejadian puting susu lecet pada masa nifas. Penelitian Habibah (2021) juga menunjukkan bahwa ibu yang memiliki tingkat pengetahuan rendah lebih berisiko mengalami berbagai masalah laktasi dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan baik.

Tabel 5 Tingkat Pengetahuan Setelah Penyuluhan (*Post-Test*)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	7	87,5
Cukup	1	12,5
Kurang	0	0
TOTAL	8	100

Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. Sebanyak 7 peserta (87,5%) telah berada pada kategori pengetahuan baik dan hanya 1 peserta (12,5%) yang berada pada kategori cukup. Tidak ditemukan lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung mampu membantu peserta memahami materi dengan lebih baik. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman praktik yang memudahkan mereka dalam memahami teknik menyusui yang benar.

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu menjelaskan kembali penyebab puting lecet, langkah pencegahan, serta cara penanganan yang tepat apabila mengalami keluhan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Henniwati *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa konseling dan edukasi menyusui dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Penelitian Apriyani *et al.*, (2024) juga menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu berperan penting dalam menurunkan risiko terjadinya masalah laktasi selama masa nifas.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan posisi menyusui dan teknik perlekatan yang benar. Sebagian besar peserta mampu memosisikan bayi menghadap tubuh ibu, memastikan mulut bayi terbuka lebar sebelum menyusui, serta memasukkan sebagian besar areola ke dalam mulut bayi sehingga risiko terjadinya trauma pada puting dapat diminimalkan.

Tabel 6 Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta

Indikator	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan Baik	25,0	87,5	62,5
Pengetahuan Cukup	37,5	12,5	-25,0
Pengetahuan Kurang	37,5	0	-37,5

Tabel 6 menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan baik sebesar 62,5% setelah pelaksanaan kegiatan. Di sisi lain, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan hingga 37,5% dan tidak ditemukan lagi pada hasil evaluasi akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai puting susu lecet secara efektif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan demonstrasi teknik menyusui dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu nifas dan ibu menyusui dalam mencegah dan mengatasi puting susu lecet. Keberhasilan kegiatan tidak hanya terlihat dari peningkatan nilai *post-test*, tetapi juga dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik menyusui yang benar serta meningkatnya pemahaman mengenai perawatan payudara selama masa nifas.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mengurangi kejadian puting susu lecet, meningkatkan kenyamanan ibu saat menyusui, mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara optimal.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Padelegan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai cara mengatasi puting lecet pada ibu nifas dan ibu menyusui mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 25% menjadi 87,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai masalah laktasi, khususnya puting susu lecet.

Puting susu lecet merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu pada masa nifas dan dapat menimbulkan nyeri, iritasi, serta ketidaknyamanan saat menyusui. Menurut Cleveland Clinic (2025), kondisi ini umumnya disebabkan oleh posisi menyusui yang tidak tepat dan perlekatan bayi yang kurang optimal sehingga menimbulkan trauma pada jaringan puting. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memahami teknik menyusui yang benar sebelum diberikan edukasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khasanah *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui berhubungan dengan meningkatnya risiko kejadian puting susu lecet pada masa nifas..

Peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan menyusui. Pengetahuan yang baik akan membantu ibu memahami berbagai aspek penting dalam proses menyusui, termasuk posisi menyusui, teknik perlekatan, frekuensi menyusui, serta cara melakukan perawatan payudara Fauziah & Musiin (2022). Pengetahuan yang memadai juga memungkinkan ibu untuk mengenali tanda-tanda awal terjadinya puting lecet sehingga dapat segera melakukan tindakan pencegahan dan penanganan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan peserta dalam mempraktikkan teknik menyusui yang benar. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menerapkan posisi menyusui yang tepat dan melakukan perlekatan bayi dengan benar setelah mengikuti demonstrasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Batubara *et al.*, (2026) yang menunjukkan bahwa konseling dan demonstrasi teknik menyusui dapat meningkatkan keterampilan ibu serta menurunkan risiko terjadinya puting lecet. Metode demonstrasi dinilai efektif karena peserta dapat memahami materi secara langsung melalui praktik.

Edukasi mengenai perawatan payudara juga menjadi bagian penting dalam kegiatan ini. Materi yang diberikan meliputi menjaga kebersihan payudara, menghindari penggunaan sabun berlebihan pada area puting, mengoleskan ASI setelah menyusui, serta menggunakan pakaian yang nyaman. Menurut Fitri *et al.*, (2025), perawatan payudara secara rutin dapat membantu mempercepat penyembuhan luka pada puting, meningkatkan kenyamanan menyusui, serta mencegah komplikasi seperti bendungan ASI, mastitis, dan infeksi payudara.

Hasil diskusi dengan peserta menunjukkan bahwa sebagian ibu masih memiliki anggapan bahwa menyusui harus dihentikan ketika puting mengalami luka atau nyeri. Padahal, penghentian menyusui tanpa indikasi medis dapat berdampak pada penurunan

produksi ASI dan mengganggu keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Menurut World Health Organization (2023), pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan salah satu intervensi paling efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Oleh karena itu, masalah puting lecet perlu ditangani secara tepat agar ibu tetap dapat melanjutkan proses menyusui.

Penelitian Nakamura *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa penanganan puting lecet tidak hanya berfokus pada penyembuhan luka, tetapi juga pada identifikasi dan perbaikan faktor penyebabnya, terutama teknik menyusui yang kurang tepat. Apabila teknik menyusui yang salah tidak diperbaiki, maka luka pada puting berpotensi terjadi kembali meskipun telah dilakukan pengobatan. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik menyusui yang benar merupakan komponen utama dalam upaya pencegahan dan penanganan puting lecet.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari partisipasi aktif peserta selama proses penyuluhan. Tingginya antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pengalaman menyusui, keluhan nyeri pada puting, serta cara mengatasi berbagai masalah yang muncul selama masa nifas. Menurut Mariani & Isnawati (2025) dukungan edukasi dan pendampingan yang diberikan kepada ibu menyusui dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI serta membantu mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses menyusui.

Selain faktor pengetahuan, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam keberhasilan penanganan puting lecet. Ibu yang memperoleh dukungan dari suami, keluarga, kader kesehatan, maupun bidan cenderung lebih mudah menerapkan praktik menyusui yang benar dibandingkan ibu yang kurang mendapatkan dukungan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan ibu nifas tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga perlu melibatkan keluarga dan masyarakat sebagai sistem pendukung.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas serta ibu menyusui dalam mengatasi puting lecet. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan kejadian puting lecet, meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui, mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Dengan demikian, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah desa guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi cara mengatasi puting lecet pada ibu nifas dan ibu menyusui di Desa Padelegan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pencegahan serta penanganan puting susu lecet. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik menyusui yang benar. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 25,0% pada saat pre-test menjadi 87,5% pada saat post-test, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 37,5% menjadi 0%.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang memadukan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, dan penanganan puting susu lecet. Selain itu, peserta juga mengalami peningkatan

keterampilan dalam menerapkan posisi menyusui dan teknik perlekatan bayi yang benar, yang merupakan faktor penting dalam mencegah terjadinya trauma pada puting selama proses menyusui.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman bahwa sebagian besar kasus puting susu lecet dapat dicegah melalui penerapan teknik menyusui yang tepat, perawatan payudara yang baik, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Edukasi yang diberikan juga membantu mengubah persepsi peserta mengenai penanganan puting lecet sehingga ibu tetap dapat melanjutkan proses menyusui secara aman dan nyaman tanpa harus menghentikan pemberian ASI.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas ibu nifas dan ibu menyusui dalam mengatasi masalah puting susu lecet. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan pendampingan mengenai manajemen laktasi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah desa guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Pemerintah Desa Padelegan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bidan desa, kader kesehatan, serta seluruh ibu nifas dan ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Apriyani, N., Kristiyanti, R., & Susiatmi, S. A. (2024). Pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui dengan kejadian puting susu lecet. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 6(1). <https://doi.org/10.48144/jiks.v6i1.17>
- Ardianti, A., Yuntarisa, A. P., & Prasetyaningsih. (2024). Hubungan teknik menyusui dengan kejadian puting susu lecet pada ibu nifas di PMB Hj. Yetti Latif, S.ST. *Jurnal As-Shiha*, 2(6), 69–78.
- Arini, D., Siska, D., & Amru, D. E. (2025). Manajemen teknik menyusui dan implikasinya terhadap kejadian puting susu lecet pada ibu nifas di PMB Arni Yunita Kota Batam tahun 2024. *Economics and Digital Business Review*, 5(2), 752–761. <https://ojs.stieamkop.ac.id/index.php/ecotal/article/view/2085>
- Batubara, A. F., Pramana, C., & Mahanani, S. W. (2026). Edukasi teknik menyusui yang benar untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif di PMB Rukni Kota Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3565–3570.
- Cleveland Clinic. (2025). *Cracked nipple (nipple fissure): Causes & treatment*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22605-nipple-fissure>
- Fauziah, S. F., & Musiin, R. (2022). Penanganan puting lecet pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, 2(2), 76–84.
- Fitri, D. E., Andini, A., Rukmaningsih, D., Sari, N. M., Indriani, R. K., & Ramlah. (2025). Edukasi breast care (perawatan payudara) pada ibu menyusui di Desa Kulim Jl. Budi Luhur RT 01 RW 18. *PM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Breast Care*, 2(2), 58–71. <https://doi.org/10.35328/jr9psc80>
- Habibah, N. (2021). Hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan keadaan puting susu lecet di Kelurahan Hajoran Kecamatan Pandan Kabupaten

- Tapanuli Tengah. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 174–179. <https://doi.org/10.51933/health.v6i2.539>
- Henniwati, H., Fazdria, F., Harahap, M. S., & Nurdahlia, N. A. A. (2024). Pengaruh konseling teknik menyusui terhadap kejadian lecet puting susu pada ibu multipara. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(12), 5273–5280. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i12.15504>
- Khasanah, E. N., Oktavia, E., & Nuryuliana. (2025). Hubungan pengetahuan ibu tentang teknik menyusui dengan keberhasilan ASI eksklusif di Puskesmas Wonosari II tahun 2025. *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(3), 690–698.
- Mariani, & Isnawati, I. A. (2025). Edukasi suportif tentang pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 9(1), 28–33. <https://doi.org/10.33023/jpm.v12i1.3093>
- Nakamura, M., Luo, Y., & Ebina, Y. (2024). Effectiveness of moisturising therapy in treating nipple trauma: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 14(9), e083389. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-083389>
- Nasution, S. R., & Tambun, M. (2025). Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui dengan kejadian puting susu lecet. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, 2(4), 168–177. <https://doi.org/10.62710/dxd8m632>
- World Health Organization. (2023). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health*. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>