



HUBUNGAN CARA MENGHISAP PUTING DAN CARA MERAWAT PAYUDARA DENGAN KEJADIAN PUTING LECET PADA SAAT AWAL LAKTASI DI PUSKESMAS GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2025

Sukarni¹, Dyah Nur Lestari²

^{1,2}Universitas Aisyah Pringsewu

uapsukarni@gmail.com¹, dyahnnurlestari04@gmail.com²

Abstrak

ASI Eksklusif merupakan faktor penting dalam proses tumbuh kembang dan proses mendapatkan kekebalan tubuh secara alami. Banyak faktor yang mempengaruhi ibu tidak mau memberikan ASI pada bayinya antara lain puting susu lecet yang disebabkan cara menghisap puting salah dan cara merawat payudara. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan cara menghisap ASI dan cara merawat payudara dengan kejadian puting lecet pada saat awal laktasi di Puskesmas Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2025.

Penelitian ini merupakan jenis survei analitik dengan pendekatan Cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Puskesmas Gadingrejo pada Januari 2025 yaitu sebanyak 38 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total Sampling.

Hasil Analisa univariat diketahui bahwa sebagian besar responden menghisap puting tidak tepat sebanyak 25 responden (65.8%), sebagian besar responden melakukan perawatan payudara dengan cara yang tepat yaitu sebanyak 20 responden (52.6%) dan sebagian besar responden mengalami puting lecet sebanyak 28 responden (73.7%). Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara cara menghisap ASI dengan p-value 0,001 dan OR 18.400 dan ada hubungan antara cara merawat payudara dengan kejadian puting susu lecet pada saat awal laktasi di Puskesmas Gadingrejo Tahun 2025 dengan p-value 0,009 dan OR sebesar 13.909. Bagi ibu menyusui untuk dapat melaksanakan perawatan payudara secara berkala sebagai pencegahan terjadinya puting lecet.

Kata Kunci : Menghisap payudara, merawat payudara, puting lecet

I. PENDAHULUAN

Laktasi merupakan keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. [1].

Air susu ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang langsung misalnya, perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, ataupun yang tidak langsung misalnya, sosial kultural dan bayi, yang akan

berpengaruh terhadap psikologis ibu [2]. Pengalaman dalam upaya meningkatkan pemberian ASI menunjukkan bahwa hambatan utama dalam pemberian ASI kepada bayi adalah kurangnya informasi yang benar tentang ASI. Adanya mitos yang menyesatkan mengenai menyusui dan cara menyusui yang kurang tepat merupakan hal yang sering menghambat pemberian ASI [3]

Kebanyakan puting lecet disebabkan oleh kesalahan dalam bayi yang tidak menghisap puting sampai aerola payudara. Bila bayi menyusui hanya pada puting, bayi akan mendapatkan sedikit ASI karena gusi bayi tidak menekan daerah sinus laktiferus [4].

Puting lecet dapat disebabkan oleh moniliasis pada mulut bayi yang menular pada puting susu ibu, pemakaian sabun, alkohol, krim atau zat iritan lainnya untuk mencuci susu. Keadaan ini juga dapat terjadi pada bayi dengan tali lidah yang pendek, sehingga menyebabkan bayi sulit menghisap sampai aerola payudara dan isapan pada putingnya [5].

Berdasarkan pencatatan dan pelaporan dari kesehatan di Provinsi Lampung, tampak bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2008 sebesar 48,05% dengan target 60,5% dan menurun pada tahun 2009 yaitu 30,06% dengan target 80% dari data tersebut tampak bahwa cakupan ASI eksklusif di provinsi Lampung belum mencapai target yang ditetapkan yang di tetapkan provinsi (Dinkes Provinsi Lampung, 2011). Pencapaian ASI eksklusif di pringsewu pada tahun 2009 adalah 70,04%. Hasil ini bila di bandingkan dengan target nasional masih di bawah dari target yang diinginkan (80%) (Dinkes Lampung Tengah, 2011).

Tujuan penelitian Diketahui hubungan cara menghisap ASI dan cara perawatan payudara dengan kejadian puting lecet pada saat awal laktasi di Puskesmas Gadingrejo Tahun 2020. Menjadi bahan masukan bagi petugas bidan dalam melaksanakan pelayanan kesehatan, serta pertimbangan dalam menyikapi masalah khususnya yang berhubungan dengan cara menghisap ASI dan cara perawatan payudara dengan kejadian puting lecet pada saat awal laktasi.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas primipara, sebagian besar ibu nifas primipara yang mengalami kelecetan pada puting susu sebanyak 10 responden (50%) dalam kategori sedang. ahwa sebagian besar kejadian puting susu lecet pada cara perlekatan menyusui dan melepaskan puting susu. Hal ini menunjukkan bahwa penyulit dalam proses menyusui pada ibu nifas menyusui cukup tinggi. Dari sekian masalah dalam menyusui seperti puting susu lecet, bendungan ASI, mastitis, ASI tidak lancar, masalah yang sering adalah puting susu lecet.

II. TINJAUAN PUSTAKA

ASI merupakan hadiah terindah dari ibu dari ibu kepada bayi yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia setiap saat [6]

Perubahan fisiologi selama masa nifas terjadi disemua sistem tubuh salah satu diantaranya terjadi perubahan munjulnya laktasi. Ada beberapa masalah menyusui di antaranya puting susu nyeri atau puting susu lecet, pembekakan, saluran susu tersumbat. Kejadian yang akan terjadi yaitu karena produksi asi yang sangat berlebihan, menyusui bayi tidak terjadwal dengan baik atau ibu yang sering lupa/terlambat untuk memberikan asi pada bayinya dan tidak tau teknik cara menyusui dan posisi menyusui yang salah atau adanya puting susu yang datar/terbenam hal ini merupakan terjadinya bendungan asi [7]

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui [2]. Rasa sakit dan nyeri pada puting susu payudara atau mastitis salah satunya disebabkan teknik menyusui yang tidak benar. [4]

Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang di lakukan secara sadar untuk memelihara kesehatan payudara padaa

waktu hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu post partum. (Sari, 2013). Perawatan payudara untuk ibu menyusui merupakan salah satu upaya dukungan terhadap pemberian ASI bagi sang buah hati. Perawatan payudara pada ibu menyusui dapat di mulai sesegera mungkin setelah melahirkan [8]

Pelaksanaan perawatan payudara pasca persalinan di mulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari sesudah bayi dilahirkan. Hal ini di lakukan 2 kali sehari [9].

Hasil penelitian Wahyuni, dkk., (2019) menunjukkan distribusi frekuensi responden teknik menyusuinya tidak tepat yaitu sebanyak 69 responden (70,4%), responden mengalami puting lecet yaitu 76 responden (77,6%). Ada hubungan teknik menyusui dengan puting lecet pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Way Sulan Lampung Selatan (p-value 0,001).

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI pada bayi yang terdiri dari posisi dan perlekatan pada payudara ibu yang tepat. Teknik menyusui merupakan faktor yang berhubungan dengan proses pengeluaran ASI secara maksimal. Kenyamanan dalam menyusui bukan hanya terletak pada kenyamanan ibu, melainkan juga pada kenyamanan bayi yang berdampak pada proses pengeluaran ASI yang maksimal [10].

Teknik menyusui yang benar sering kali terabaikan, ibu kurang memahami tata laksana yang benar, misalnya pentingnya ASI, bagaimana ASI keluar (fisiologis menyusui), bagaimana posisi menyusui dan perlekatan yang baik sehingga bayi dapat menghisap secara efektif. Jika hal ini tidak ditindaklanjuti akan berdampak pada pertumbuhan menjadi terhambat [11].

Puting susu lecet terjadi karena kesalahan memposisikan dan melekatkan mulut bayi pada payudara ibu. Puting lecet akan membuat ibu tidak mau menyusui bayi karena nyeri dan perih, sehingga membuat bayi akan jarang menyusu. Karena teknik menyusui yang kurang tepat dan payudara yang tidak terawat dengan baik bisa berakibat tidak baik bagi payudara untuk melancarkan produksi ASI. Hal ini menyebabkan kebutuhan ASI ke bayi tidak tercukupi.

Puting susu lecet dapat dicegah dengan melakukan perawatan payudara [12].

Puting susu lecet merupakan salah satu masalah dalam menyusui yang disebabkan trauma pada puting susu saat menyusui, selain itu dapat pula terjadi retak dan pembentukan celah-celah. Sebanyak 57% ibu yang menyusui dilaporkan pernah menderita puting susu lecet [13].

Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi [14]. Menyusui bayi secara on demand dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin di dalam tubuh ibu serta menghindari resiko terjadinya pembengkakan dan puting susu lecet [15]

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* (potong lintang) adalah suatu penelitian dengan cara pendekatan, observasi pengumpulan data sekaligus pada saat itu. Artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter subjek pada saat penelitian (Notoatmodjo, 2018). Oleh karena itu, peneliti juga menggunakan jenis analitik korelasi atau hubungan, untuk mengetahui keterkaitan antar variabel.

IV. PEMBAHASAN

4.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan cara menghisap puting di puskesmas gadingrejo tahun 2025.

Cara menghisap Puting	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Tepat	25	65.8
Tepat	13	34.2
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui sebagian besar responden di Puskesmas Gadingrejo menyusui dengan cara menghisap puting tidak tepat yaitu sebanyak 25 responden (65.8%).

4.2. Tabel. Distribusi frekuensi responden berdasarkan cara merawat payudara di puskesmas Gagadingrejo tahun 2025.

Cara Merawat Payudara	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Tepat	18	47.4
Tepat	20	52.6
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden di Puskesmas Gadingrejo melakukan perawatan payudara dengan cara yang tepat yaitu sebanyak 20 responden (52.6%).

4.3 Tabel. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian puting lecet di puskesmas gtahun 2025.

Puting Lecet	Jumlah	Persentase (%)
Lecet	28	73.7
Tidak Lecet	10	26.3
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden di Puskesmas Gadingrejo mengalami puting lecet sebanyak 28 responden (73.7%).

4.4 Tabel Hubungan cara menghisap asi dengan kejadian puting susu lecet pada saat awal laktasi di puskesmas gadingrejo tahun 2025.

Cara Menghisap Puting	Puting Susu Lecet				Total		P- Valu e
	Lecet		Tidak Lecet				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Tepat	23	92.0	2	8.0	25	100	0.001
Tepat	5	38.5	8	61.5	13	100	
Jumlah	28	73.7	10	26.3	38	100	

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa responden yang menyusui dengan cara menghisap puting tidak tepat yang mengalami puting susu lecet sebanyak 23 responden (92.0%) dan responden yang

menyusui dengan cara tepat yang tidak mengalami puting susu tidak lecet sebanyak 8 responden (61.5%).

4.5 Tabel Hubungan cara merawat payudara dengan kejadian puting susu lecet pada saat awal laktasi di puskesmas gadingrejo tahun 2025.

Cara Merawat Payudara	Puting Susu Lecet				Total		P-Value
	Lecet		Tidak Lecet				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Tepat	17	94.4	1	5.6	18	100	0.009
Tepat	11	55.0	9	45.0	20	100	
Jumlah	28	73.7	10	26.3	38	100	

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa responden yang melakukan perawatan payudara tidak tepat yang mengalami puting susu lecet sebanyak 17 responden (94.4%) dan responden yang merawat payudara dengan cara tepat yang tidak mengalami puting susu tidak lecet sebanyak 9 responden (45.0%).

Pengalaman yang didapatkan ibu sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman yang dimiliki seseorang akan membantu membentuk pengetahuan seseorang. Pengalaman ibu dalam proses persalinan dan menyusui sebelumnya akan membantu ibu untuk mendapat informasi atau mencari tahu tentang masalah dalam proses menyusui yang dialami, sehingga ibu yang memiliki riwayat persalinan dan menyusui sebelumnya akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang belum pernah menjalani menyusui sebelumnya.

Cara menghisap puting dalam proses menyusui merupakan faktor penting dalam kelancaran dalam proses menyusui. Ibu yang pernah melahirkan dan menyusui sebelumnya akan memiliki pengetahuan

yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang pertama kali menyusui. Ibu yang memiliki riwayat menyusui sebelumnya memungkinkan memiliki pengetahuan yang lebih baik sehingga pelaksanaan proses menyusui terutama dalam memposisikan bayi untuk menghisap puting akan lebih baik atau lebih tepat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Fatin (2020) yang meneliti hubungan perawatan payudara dengan kejadian puting susu lecet (cracked nipple) pada ibu nifas di Desa Tambak Rigadung, Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ada hubungan* perawatan payudara dengan kejadian puting susu lecet dengan *p-value* 0.003.

Puting lecet dapat disebabkan oleh moniliasis pada mulut bayi yang menular pada puting susu ibu, pemakaian sabun, alkohol, krim atau zat iritan lainnya untuk mencuci susu. Keadaan ini juga dapat terjadi pada bayi dengan tali lidah yang pendek, sehingga menyebabkan bayi sulit menghisap sampai aerola payudara dan isapan pada putingnya (Bahiyatun, 2012)

Perawatan payudara dilakukan untuk memperlancar aliran ASI, dan mencegah masalah-masalah yang mungkin muncul pada saat menyusui seperti puting nyeri atau lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan tetapi juga dilakukan setelah melahirkan.

V. PENUTUP

Terdapat sebanyak 25 responden (65.8%) menghisap puting tidak tepat. Dan terdapat 20 responden (52.6%) responden melakukan perawatan payudara dengan cara yang tepat serta sebagian besar responden mengalami puting lecet sebanyak 28 responden (73.7%). Ada hubungan antara cara menghisap ASI dan merawat payudara dengan kejadian puting susu lecet pada saat awal laktasi dengan *p-value* 0,001 dan 0,009. Tenaga kesehatan berperan serta melalui program pengabdian masyarakat untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang upaya yang dapat dilakukan dalam

menurunkan resiko terjadinya puting lecet selama proses menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- R. Chairiyah And I. Gustina, “Hubungan Tinggi Badan Ibu , Pengetahuan Pola Nutrisi Dengan Stunting Balita Kelurahan Cililitan Jakarta Timur Universitas Binawan Menurut Laporan Unicef , Stunting Atau Kekurangan Gizi Kronis Biasanya Menyerang Anak Usia 24-59 Bulan . Ciri-Cirinya , Antar,” Pp. 91–105, 2025.
- A. Rahmawati And B. Prayogi, “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja,” *J. Ners Dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, Vol. 4, No. 2, Pp. 134–140, 2017, Doi: 10.26699/Jnk.V4i2.Art.P134-140.
- W. Wijaya, P. Pendidikan, P. Bidan, P. Profesi, S. Citra, And D. B. Belitung, “Hambatan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui (Barrier Exclusive Breastfeeding On Breastfeeding Mother,” Vol. 6, No. 1, Pp. 1–9, 2022, [Online].Available:Https://Journal.Mbunivpress.Or.Id/Index.Php/Midwiferyandreproduction.
- T. Rayani, A. Wijayanti, And A. S. Purwanti, “Kabupaten Lumajang The Relationship Of Correct Breastfeeding Technique And The Incidence Of Cracked Nipple In Postpartum Mothers At Pmb Erlyn Ferryawati , Lumajang,” Vol. 9, No. 2, Pp. 70–76, 2024.
- H. J. Yetti And L. S. St, “Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Susu Lecet Pada Ibu Nifas Di Pmb Hj . Yetti Latif S . St The Relationship Between Breastfeeding Technique And The Incidence Of Nipple Blisters In Post Partum Women At Pmb,” Vol. 2, Pp. 69–78, 2024.
- A. K. Dahlan, “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui,” *Voice Of Midwifery*, Vol. 6, No. 08, Pp. 17–30, 2018, Doi: 10.35906/Vom.V6i08.20.
- S. N. Asiah And A. N. Sholihah, *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pencegahan Diabetes Mellitus Di*

- Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman tahun* 2019. Digilib2.Unisayogya.Ac.Id, 2019.
- M. Mujenah, E. Wahyutri, And N. Noorma, "Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Post Partum Di Rsd Dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor," *Aspiration Heal. J.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 135–145, 2023, Doi: 10.55681/Aohj.V1i1.94.
- M. D. Utari And N. Desvira, "Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Pmc," *Menara Ilmu*, Vol. 15, No. 2, Pp. 60–66, 2021.
- S. Anggraini, "Hubungan Kadar Resistin Maternal Dan Fetal Pada Ibu Obesitas Dan Normal Terhadap Antropometri Bayi Baru Lahir," *Indones. J. Kebidanan*, Vol. 2, No. 2, P. 74, 2018, Doi: 10.26751/Ijb.V2i2.564.
- S. Faiqah And B. Y. F. Hamidiyanti, "Edukasi Posisi Dan Perlekatan Pada Saat Menyusui Dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan Asi Eksklusif," *J. Pengabd. Masy. Sasambo*, Vol. 3, No. 1, P. 61, 2021, Doi: 10.32807/Jpms.V3i1.824.
- N. Putri And A. Yulrina, "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Puting Susu Lecet Menggunakan Minyak Zaitun Di Pmb Siti Juliaha,S. Tr, Keb Kota Pekanbaru Tahun 2021," *J. Kebidanan Terkini (Current Midwifery)*, Vol. 02, Pp. 37–43, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.25311/Jkt/Vol2.Iss1.556>.
- S. Nurlaily Alifah Mawarni, "Penerapan Teknik Menyusui Yang Benar Untuk Mengatasi Puting Susu Lecet Pada Ibu Post Partum," *J. Kesehat.*, Vol. 9, Pp. 24–32, 2020.
- N. Sulymbona, R. Russiska, M. T. Marlina, and E. S. Mutaharoh, "Hubungan Cara Pemberian Asi Dengan Kejadian Masalah Pada Puting Lecet Di Uptd Puskesmas Nusaherang," *J. Ilmu Kesehat. Bhakti Husada Heal. Sci. J.*, vol. 12, no. 1, pp. 97–106, 2021, doi: 10.34305/jikbh.v12i1.260.
- E. R. Ernawati Tri Handayani, "Breast treatment

and oxytocin massage increase milk production in postpartum primiparous mothers," *J. Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 255–263, 2020, [Online]. Available: <file:///C:/Users/DwiAstuti/Downloads/2600-8723-2-PB.pdf>.