

INFORMASI ARTIKEL

Received: Oktober, 04, 2025

Revised: October, 14 2025

Available online: October, 15, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar) dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahroni

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Abstract

Background: Breast care is important to maintain hygiene, stimulate breast milk production, and prevent mastitis and abscesses. In addition, body hygiene and a major bath are also necessary to prevent postpartum infections and restore the mother's physical condition. This study aims to provide education on breast care and personal hygiene (major bath) in Islam to postpartum mothers. The success of health interventions can be seen from the decrease in MMR and IMR, where postpartum complications, especially in the breast, are often the cause of maternal death.

Purpose: Improving postpartum mothers' knowledge about personal hygiene (ritual bathing) and breast care in relation to health status.

Method: A total of 32 respondents participated in the study using a Quasi Experimental design with a pre-test and post-test methodology using one group. Paired T-tests were used for univariate and bivariate data analysis.

Results: According to the results of the study, the majority of participants were quite knowledgeable about personal hygiene (65.5%) and breast care (59.4%) before receiving education. After education, the knowledge of postpartum mothers increased significantly, with 68.8% having knowledge good about maintenance breast and 81.3% on personal hygiene. Paired Tests show mark $p = 0.001$ ($p < 0.005$), Which means education has a significant influence towards knowledge Mother postpartum.

Conclusion: Care education breast and personal hygiene (major bath) can increase the knowledge of postpartum mothers, help overcome breast problems, support exclusive breastfeeding, prevent postpartum infections, and fulfill Islamic procedures for purification.

Keywords: Breast ; Breast Milk; Health; Personal Hygiene; Postpartum; Worship.

Pendahuluan: Perawatan payudara penting untuk menjaga kebersihan, merangsang produksi ASI, serta mencegah mastitis dan abses. Selain itu, kebersihan tubuh dan mandi besar juga diperlukan untuk mencegah infeksi nifas dan memulihkan kondisi fisik ibu. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar) dalam Islam kepada ibu nifas. Keberhasilan intervensi kesehatan dapat dilihat dari penurunan AKI dan AKB, di mana komplikasi nifas, terutama pada payudara, sering menjadi penyebab kematian ibu.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang personal hygiene (mandi besar) dan perawatan payudara dalam kaitannya dengan status kesehatan

Metode: Sebanyak 32 responden berpartisipasi dalam penelitian yang menggunakan desain Quasi Experimental dengan metodologi pre-tes dan post-test menggunakan satu kelompok. Uji-T berpasangan digunakan untuk analisis data univariat dan bivariat.

Hasil: Menurut hasil penelitian, mayoritas peserta cukup mengetahui tentang kebersihan pribadi (65.5%) dan

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

perawatan payudara (59.4%) sebelum menerima pendidikan. Setelah dilakukan edukasi, pengetahuan ibu nifas meningkat signifikan, dengan 68.8% memiliki pengetahuan baik tentang perawatan payudara dan 81.3% tentang personal hygiene. Uji Paired T-Test menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.005$), yang berarti edukasi berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ibu nifas

Simpulan: Edukasi perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar) dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas, membantu mengatasi masalah payudara, mendukung ASI eksklusif, mencegah infeksi post partum, dan memenuhi tata cara bersuci dalam Islam.

Kata Kunci: ASI; Ibadah; Kesehatan; Nifas; Payudara; Personal Hygiene.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang masih dihadapi oleh berbagai negara yaitu tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Jumlah AKI dan AKB adalah indikator keberhasilan intervensi bidang kesehatan pemerintah (Sari, Sucirahayu, Hafilda, Sari, Safithri, Febriana, & Hasyim, 2023). Studi menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi mortalitas dan morbiditas (Sinaga & Siregar, 2020).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif di dunia masih tergolong rendah yaitu sekitar 38% ibu yang memberikan ASI Eksklusif hal ini sesuai dengan informasi yang diberikan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2016. Sejumlah 29.5 % bayi 0-6 bulan wajib mendapatkan ASI secara eksklusif berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia (Kasmawati, Longgupa, Ramadhan, Nurfatimah, & Sitorus, 2021).

Gangguan dan permasalahan pada payudara menyebabkan hilangnya harapan ibu untuk dapat menyusui bayinya secara eksklusif. Gangguan dan permasalahan pada payudara juga termasuk tanda dan bahaya pada masa nifas (Fatmawati, Syaiful, & Wulansari, 2019) (Wulan & Gurusinga, 2018).

Perawatan payudara dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Katuuk & Kundre, 2018). Perawatan payudara (*breast care*) adalah salah satu upaya yang dilakukan ibu hamil atau ibu nifas untuk merawat payudaranya yang bertujuan agar produksi ASI lancar (Melyani, 2020)

Cara menghasilkan ASI sedini mungkin dengan melakukan perangsangan pada hormon oksitosin menggunakan teknik *breast care*. (Damanik, 2020) Ibu postpartum sebaiknya rutin melakukan perawatan payudara mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan dan lakukan pada pagi dan sore hari

sebelum mandi. (Melyani, 2020).

Menjaga kebersihan, memperkuat puting susu, merangsang kelenjar susu agar memproduksi ASI lebih lancar dan melimpah, melancarkan peredaran darah, mencegah penyumbatan saluran ASI, mendeteksi kelainan pada payudara, serta mengurangi pembengkakan ASI, mastitis, dan abses payudara hanyalah sedikit dari sekian banyak manfaat yang bisa diperoleh ibu pasca melahirkan dengan melakukan perawatan payudara. Hormon prolaktin dan hormone oksitosin akan sangat mempengaruhi produksi ASI. Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin mendukung proses keluarnya ASI (Prawita & Salima, 2018); (Damanik, 2020) (Widiastini, Sugiartini, & Lutfiana, 2020). Melakukan pemijatan di daerah puting dan area sekitar payudara, praktisi perawatan payudara dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin (Kiran & Dewi, 2017); (Mulazimah, Nurahmawati, Kholis, Noeraini, Junita, & Klau, 2023); (Khasanah, Maryatun, & Utami, 2023).

Di Indonesia penyebab utama pada kasus kematian maternal tertinggi disebabkan karena infeksi masa nifas. Cara mencegah infeksi pasca persalinan dengan memberikan ibu baru perawatan dan kebersihan pribadi yang tepat terutama kebersihan pada payudara. (Sari, 2022) Dari hari ke-1 hingga hari ke-42 fase pascapersalinan, Wanita nifas dapat mengalami infeksi (Idyawati, Afrida, Aryani, & Annisa, 2022). Daya tahan tubuh yang tidak baik, perawatan postpartum, perawatan kebersihan pribadi yang tidak tepat, serta kelelahan merupakan penyebab utama infeksi pascapersalinan (Sari, 2022).

Kebersihan tubuh, tangan, kulit, kuku, gigi, dan rambut dikenal sebagai kebersihan pribadi. Ibu pasca bersalin berisiko terkena infeksi puerperalis jika tidak

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahroni

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

menjaga kebersihan pribadi dengan baik. Hal ini disebabkan oleh luka pada saluran genital, termasuk serviks, dinding vagina, dan perineum, yang semuanya rentan terhadap bakteri dan kuman (Susanti & Parengkuan, 2021).

Ibadah dan akhir masa nifas juga menuntut kepatuhan terhadap kebersihan pribadi. Langkah-langkah pembersihan khusus harus diikuti sebelum melakukan bentuk-bentuk ibadah tertentu, termasuk shalat dan beberapa bentuk ibadah mahdlah (ibadah langsung kepada Allah). Secara khusus ibu nifas membutuhkan Langkah-langkah membersihkan diri untuk kesucian ibu nifas (Sa'adah & Zafi, 2020)(Sari, 2022). Ilmu fikih perempuan mengajarkan secara khusus masalah-masalah saat masa nifas (Gaimau, Hidayani, & Dewi, 2022); (Sari, 2022).

Ibu hamil memerlukan perawatan ekstra untuk kesehatannya. Beberapa bagian organ reproduksi ibu masih terluka akibat melahirkan, dan banyaknya darah kotor yang keluar saat nifas memerlukan penanganan khusus. Kesehatan dan kesucian dalam beribadah merupakan prasyarat kebersihan agar memperoleh pahala dan keridhaan Allah SWT (Tiawati, Rini, & Yelda, 2023); (Hayati, 2020); (Fithriani, Maimunah, & Yulivantina, 2022).

Sebagai upaya menjaga kesehatan dan kesucian ibu selama beribadah, peneliti akan menggunakan penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada ibu pasca melahirkan tentang masalah kesehatan. Harapannya mereka dapat menerapkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar) dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan media edukasi kesehatan berupa leaflet. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada yaitu penelitian lain tidak membahas hubungan antara pengetahuan perawatan payudara dengan personal hygiene mandi besar. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini ibu nifas dapat lebih memahami tentang menjaga kebersihan diri termasuk cara mandi besar setelah 40 hari nifas yang berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits untuk mencegah terjadinya kesalahan sehingga ibadah yang dilakukan sesuai dengan rukun ibadah dan dapat diterima oleh Allah SWT. Penelitian tentang menjaga kebersihan diri pada ibu nifas masih sangat sedikit dan belum ada yang mengaitkannya dengan Thibbun Nabawi yang diajarkan Islam melalui Al-

Qur'an dan Hadist.

Kesehatan ibu pasca bersalin dapat meningkat dengan mengetahui cara mencegah dan mengatasi penyumbatan ASI dan masalah lain yang berhubungan dengan payudara. Untuk menjaga kebersihan pribadi dan mencegah infeksi serta penyakit lainnya, ibu postpartum juga dapat memperoleh manfaat besar dari praktik kebersihan pribadi, seperti mandi. Sehingga meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang personal hygiene (mandi besar) dan perawatan payudara dalam kaitannya dengan status kesehatan merupakan tujuan dari penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-test post-test* dan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy-Experimental One-Group Design*. Penelitian ini menggunakan grup yang sama untuk pengukuran pre-test dan post-test. Pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri (mandi) dan perawatan payudara merupakan variabel bebas penelitian, sedangkan pengetahuan ibu nifas merupakan variabel terikatnya. Pada bulan Oktober dan November tahun 2024 penelitian dilaksanakan di Puskesmas Rawat Inap Kota Karang Kota Bandar Lampung.

Populasi penelitian ini adalah ibu nifas yang melahirkan di Puskesmas Kota Karang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel penelitian ini terdiri dari 32 ibu nifas dari Puskesmas Kota Karang, Kota Bandar Lampung. Pada saat pengambilan sampel melibatkan kriteria sampling berupa kriteria inklusi yaitu ibu post partum pervaginam, nifas pada waktu 6-48 jam, tidak ada penyulit, bersedia memberikan ASI Eksklusif. Kriteria eksklusi yaitu terdapat komplikasi nifas, menggunakan susu formula, tidak bersedia menjadi responden. Intervensi yang diberikan yaitu edukasi kesehatan tentang perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar) menggunakan media leaflet dan mempraktikkan teknik breast care. Kuesioner pre-test dan post-test digunakan untuk mengumpulkan data. Program IBM SPSS 27 digunakan untuk pengolahan dan analisis data, dengan menggunakan statistik non-parametrik dan Uji *Paired T-Test*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar *informed consent* sebagai persetujuan

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahrani

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

partisipasi responden, lembar kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi, serta *leaflet* sebagai media edukasi kesehatan. Selain itu, digunakan pula alat tulis untuk mencatat hasil pengisian kuesioner, serta alat kesehatan yang diperlukan selama proses pemeriksaan responden. Adapun bahan yang digunakan dalam penelitian ini berupa air hangat dan sabun mandi, yang digunakan dalam praktik atau simulasi perawatan personal hygiene ibu nifas.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyampaikan surat izin penelitian kepada pihak puskesmas tempat penelitian dilakukan. Kemudian, peneliti mengadakan kegiatan persamaan persepsi dengan bidan yang ditugaskan sebagai enumerator agar pemahaman terhadap instrumen dan prosedur penelitian seragam. Selanjutnya, peneliti dan enumerator memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian secara rinci. Setelah responden memahami penjelasan tersebut, peneliti menyerahkan lembar *informed consent* untuk mendapatkan persetujuan

tertulis dari responden. Kemudian dilakukan wawancara serta pemeriksaan terhadap responden sesuai dengan kebutuhan penelitian. Responden diminta untuk mengisi lembar *pre-test* sebagai pengukuran awal tingkat pengetahuan. Setelah itu, peneliti memberikan intervensi berupa edukasi kesehatan tentang perawatan payudara dan personal hygiene pada ibu nifas dengan menggunakan media *leaflet* agar responden lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Pada tahap akhir, responden diminta kembali untuk mengisi lembar *post-test* guna menilai perubahan pengetahuan setelah diberikan intervensi. Peneliti dan enumerator kemudian melakukan pendokumentasian seluruh kegiatan serta merekap hasil data yang telah diperoleh. Tahap terakhir adalah analisis data yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui efektivitas intervensi yang telah diberikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara dan personal hygiene.

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahroni

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1210

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N=32)

Variabel	Hasil
Usia (Mean $\pm$ SD) (Rentang) (Tahun)	(28.84 $\pm$ 5.809) (19-45)
<20	1/3.1
20-35	27/84.4
>35	4/12.5
Paritas (n/%)	
Primipara	8/25.0
Multipara	23/71.9
Grandemultipara	1/3.1
Pendidikan (n/%)	
Sekolah Dasar	4/12.5
Sekolah Menengah	25/78.1
Sekolah Tinggi	3/9.4
Pekerjaan (n/%)	
Ya	24/75.5
Tidak	8/25.5

Tabel 1. Menunjukkan bahwa usia rata-rata responden dan standar deviasi adalah (28.84 $\pm$ 5.809) dengan rentang usia 19-45) tahun. Mayoritas partisipan memiliki paritas multipara yaitu 23 (71.9%) dengan pendidikan mayoritas sekolah menengah yaitu 25 partisipan (78.1%) dan mayoritas bekerja sebanyak 24 (75.5).

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	p-value	Keterangan	Mean $\pm$ SD	p-value
Pengetahuan Pre-Test Perawatan Payudara	0.380	Berdistribusi normal	(21.250 $\pm$ 7.513)	0.000
Pengetahuan Post-Test Perawatan Payudara	0.324	Berdistribusi normal	(20.000 $\pm$ 6.476)	0.001
Pengetahuan Pre-Test Personal Hygiene	0.187	Berdistribusi normal		
Pengetahuan Post-Test Personal Hygiene	0.179	Berdistribusi normal		

Table 2. diatas menerangkan bahwa nilai p > 0.005 artinya menunjukkan setiap variabel terdistribusi secara teratur. Selain itu, karena data terdistribusi normal dan kelompok sampel berpasangan, Uji *Paired T-Test* digunakan untuk

menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Nilai pre-test dan post-test perawatan payudara diperoleh nilai p sebesar 0.001 (p < 0.005), sesuai dengan hasil Uji T Berpasangan. Hal ini menunjukkan bahwa skor pengetahuan

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahroni

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

responden pada pre-test dan post-test, serta sebelum dan sesudah menerima edukasi perawatan payudara didapat hasil yang berbeda secara signifikan. Demikian pula, perbedaan yang signifikan dalam nilai pengetahuan sebelum dan sesudah menerima pendidikan kebersihan pribadi (mandi) diidentifikasi dalam nilai pra-tes dan pasca-tes untuk kebersihan pribadi dengan $p\text{-value} 0.001$ ($p < 0.005$).

PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian, 27 responden, atau 84.4% dari sampel, berusia antara 20 sampai 35 tahun. Terdapat 1 responden (3.1%) yang berusia 20 tahun. Mengingat usia tersebut merupakan usia yang sehat untuk bereproduksi, sistem reproduksi responden seharusnya berfungsi normal pada saat ini agar organ dan hormon dapat memproduksi ASI dengan baik dan mencegah infeksi postpartum. Saat mengalami kehamilan pertama usia ibu relatif berbeda dimulai dari usia < 20 tahun sampai > 35 tahun dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya masalah saat melahirkan. Masalah tersebut diantaranya kekurangan zat besi, aborsi, pecahnya ketuban sebelum waktunya, rahim yang tidak cukup berkembang untuk pembuahan, dan kesehatan ibu yang mungkin memburuk karena usia lanjut selama kehamilan (Marwiyah, Suwardiman, Mutia, Alkarimah, Rahayu, Nuraeni, & Uzzakiyyah, 2022).

Hasil penelitian mendapatkan bahwa paling banyak ibu dengan paritas multipara dengan jumlah 23 responden (71.9%), sedangkan paling sedikit ibu dengan paritas grandemultipara dengan jumlah 1 responden (3.1%). Pengalaman ibu postpartum dapat dipengaruhi oleh jumlah anak yang dimilikinya, yang akan memengaruhi pengetahuan mereka tentang kebersihan diri, darah, dan perawatan payudara. Pencarian informasi tentang kebersihan diri dan perawatan payudara diyakini berhubungan dengan paritas. Hal ini berkaitan dengan dampak pengalaman diri sendiri dan orang lain. Pengalaman seorang ibu juga dapat mempengaruhi kemampuannya merawat anak-anaknya serta pemahamannya tentang kebersihan pribadi dan perawatan payudara (Hastuti & Wijayanti, 2017). Ibu nifas memiliki kemungkinan lebih besar mengalami masalah pada saat

menyusui jika mereka tidak memiliki pengalaman dalam perawatan payudara, karena perawatan payudara dan frekuensi menyusui merupakan faktor penyebab bendungan ASI (Ega, Rutiani, & Fitriana, 2016). Studi yang dilakukan sebelumnya sejalan dengan penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mayoritas responden lulusan sekolah menengah yaitu SMP dan SMA sebanyak 25 responden (78.1%). Minoritas responden dengan lulusan sekolah tinggi atau perguruan tinggi dengan jumlah 3 responden (9.4%). Sekolah menengah atas sudah dapat diasumsikan dapat memberikan pengetahuan penting tentang kesehatan perawatan payudara dan kebersihan diri selama kehamilan. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi apa yang mereka ketahui. Pendidikan yang tinggi akan lebih memperluas pemahaman seseorang, tetapi pada penelitian ini tingkat Pendidikan masih banyak yang rendah. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pendidikan yaitu faktor lingkungan seperti anggota keluarga dan orang lain di sekitar mereka yang mungkin belum menyadari atau memahami pentingnya menjaga personal hygiene selama masa nifas (Rosyati, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan 24 ibu (75%) sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja dan 8 ibu (25%) bekerja. Ibu rumah tangga mayoritas lebih banyak waktu luang sehingga memungkinkan ibu - ibu untuk mendapatkan informasi tentang perawatan payudara dan kebersihan pribadi tanpa dibatasi oleh waktu dan kesibukan lainnya. Ibu yang tidak bekerja dapat mendapatkan informasi dari orang-orang sekitar, internet, atau media sosial. Mereka juga dapat menerapkan metode perawatan payudara setiap hari dan fokus pada merawat bayi dan dirinya sendiri tanpa disibukkan dengan kegiatan lain (Katuuk & Kundre, 2018).

Hasil uji *Paired T-Test* diperoleh bahwa nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.001 ($p < 0.005$) pada nilai pre-test dan post-test pengetahuan perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar). Sehingga Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima artinya terdapat pengaruh pemberian edukasi kesehatan mengenai perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar) dalam Islam terhadap pengetahuan ibu nifas.

Pendidikan kesehatan adalah istilah yang

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahroni

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

digunakan untuk menggambarkan penerapan pendidikan di bidang medis. Setiap kegiatan yang dimaksudkan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku orang, kelompok, atau masyarakat dianggap sebagai pendidikan kesehatan (Syahida & Safarna, 2022). Selain sumber edukasi kesehatan lainnya, peneliti dalam penelitian ini menyebarkan informasi tentang perawatan payudara dan kebersihan diri (mandi) melalui media leaflet. Leaflet merupakan lembaran lipat yang berisi informasi atau pesan kesehatan. Gambar, kalimat, atau gabungan keduanya dapat digunakan untuk mengomunikasikan informasi. Informasi dari media leaflet merupakan salah satu jenis media edukasi kesehatan yang berupaya meningkatkan kapasitas (perilaku) masyarakat untuk mencapai kesehatan yang optimal (Alini & Indrawati, 2018).

Menurut ilmu biologi, perawatan payudara menstimulasi payudara, yang pada gilirannya menyebabkan hipofisis melepaskan lebih banyak progesteron dan estrogen. Hal ini juga dapat menyebabkan pelepasan prolaktin dan oksitosin (Damanik, 2020). Melalui pemijatan, zat kimia prolaktin dan oksitosin akan mengaktifkan kelenjar susu. Hal ini berkaitan dengan tindakan perawatan payudara yang memicu keluarnya ASI yang dipicu oleh refleks yang dilakukan. Melakukan perawatan payudara memiliki banyak tujuan dan manfaat diantaranya menjaga kebersihan payudara, terutama pada bagian puting agar terhindar dari puting susu lecet dan infeksi, menjadikan puting semakin lentur sehingga bayi dapat menyusu dengan mudah, serta dapat mengurangi risiko permasalahan payudara yang lain seperti bendungan ASI, mastitis, dan abses payudara. Ibu nifas akan terinspirasi untuk mempraktekkan perawatan payudara setiap hari jika mereka mengetahui tujuan dan manfaat yang diperoleh dan mereka akan menyadari pentingnya perawatan payudara (Wulandari, Mutiara, Oktarina, Yosiyanti, & Keraman, 2022).

Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang berjudul Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Mambo Di Pengaruhi Oleh Edukasi Perawatan Payudara. Nilai sign pre-test post-test pengetahuan edukasi sebesar 0.001 ($p < 0.005$) (Malik, 2024). Selain itu penelitian lain juga mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan

adanya perbedaan substansial dalam produksi ASI antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Mandi merupakan salah satu cara ibu pasca melahirkan untuk menjaga kebersihan diri sebelum beribadah kepada Allah SWT. Untuk benar-benar membersihkan diri dari kotoran yang besar, ada beberapa cara yang harus dilakukan seperti membasahi seluruh tubuh dengan air dari kepala hingga kaki. Hal ini menjadikan mandi besar yang dimaksud lebih dari sekadar mandi biasa sebagaimana adat istiadat. Ibu nifas dalam penelitian ini perlu memahami teknik mandi yang benar sesuai dengan ajaran dan ketentuan agama. Melaksanakan mandi wajib sesuai dengan ajaran agama akan berdampak pada kesempurnaan ibadah, menghilangkan hadas, dan mengembalikan kesucian ibu nifas. Pada penelitian sebelumnya ditemukan nilai p sebesar 0.001, yang lebih rendah dari nilai α yang ditetapkan ($\alpha = 0.005$). Hal ini menunjukkan bahwa praktik hygiene pribadi ibu nifas berkaitan dengan perawatan luka perineumnya. (Tulas, Kundre, & Bataha, 2017).

SIMPULAN

Hasil analisis karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum berada pada usia reproduksi sehat (20-35 tahun), berstatus multipara, berpendidikan menengah, dan tidak bekerja. Karakteristik tersebut berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai perawatan payudara dan personal hygiene. Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* diperoleh nilai $p = 0.001$ ($p < 0.005$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berbasis nilai-nilai Islam terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu postpartum tentang kebersihan diri terutama ketentuan dalam mandi wajib dan perawatan pada payudara.

SARAN

Para tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini dan sumber informasi lainnya untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu postpartum tentang perawatan payudara dan personal hygiene (mandi besar) dalam upaya menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu serta mencegah risiko

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahrani

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

komplikasi postpartum.

Melalui penelitian ini ibu nifas juga diharapkan dapat lebih memahami pentingnya perawatan payudara dan menjaga kebersihan diri untuk meminimalisir masalah-masalah pada saat menyusui seperti bendungan ASI, bengkak payudara, putting susu lecet, dan lain-lain, serta dapat terhindar dari resiko infeksi masa nifas dan dapat melakukan ibadah yang sah dan khusyu setelah masa nifas berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., & Indrawati, I. (2018). Efektifitas promosi kesehatan melalui audio visual dan leaflet tentang SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang SADARI di SMAN 1 Kampar tahun 2018. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 2(2), 1-9.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran asi pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13-22.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI ibu post partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169-184.
- Fithriani, F., Maimunah, S., & Yulivantina, E. V. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Personal Hygiene (Kebersihan Diri) Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2022. Diakses dari: <https://iocscience.org/ejournal/index.php/abdima/s/article/view/3200>
- Gaimau, E., Hidayani, H., & Dewi, M. K. (2022). Pemberian Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Tenaga Kesehatan, Personal Hygiene dan Dukungan Suami dengan Pencegahan Infeksi Luka Perineum pada Ibu Postpartum.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). Analisis deskriptif faktor yang mempengaruhi pengeluaran asi pada ibu nifas di desa sumber kecamatan sumber kabupaten rembang. *URECOL*, 223-232.
- Hayati, F. (2020). Personal hygiene pada masa nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 4-8.
- Idyawati, S., Afrida, B. R., Aryani, N. P., & Annisa, N. H. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Infeksi Masa Nifas. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 58-67.
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patirobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666-669.
- Katuuk, M., & Kundre, R. (2018). Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di ruangan dahlia rsd liun kendaghe tahuna kabupaten kepulauan sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1689-99.
- Khasanah, K. F. N., Maryatun, M., & Utami, N. (2023). Penerapan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Post Partum Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 49-56.
- Kiran, Y., & Dewi, U. S. P. (2017). Pengetahuan dan Sikap Perawat dalam Memenuhi Kebutuhan Psikologis dan Spiritual Klien Terminal. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 182-189.
- Malik, S. A. (2024). Pengaruh Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2022-2027.
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(01), 89-99.

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahroni

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com

Pengaruh edukasi kesehatan tentang perawatan dan personal hygiene (mandi besar)
dalam islam terhadap pengetahuan ibu nifas

- Melyani, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Sikap Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. *Jurnal_Kebidanan*, 7 (2), 55-62.
- Mulazimah, M., Nurahmawati, D., Kholis, M. N., Noeraini, A. R., Junita, M. E., & Klau, A. S. (2023). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Melalui Breast Care Di Puskesmas Perawatan Ngletih Kota Kediri. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 88-97.
- Prawita, A. A., & Salima, M. (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang perawatan payudara dengan pelaksanaan perawatan payudara di Klinik Pratama Niar Medan. *Jurnal bidan komunitas*, 1(3), 133-141.
- Rosyati, H. (2016). Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur tahun 2016. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 12(2), 137-143.
- Rutiani, C. E. A., & Fitriana, L. A. (2016). Gambaran bendungan ASI pada ibu nifas dengan seksio sesarea berdasarkan karakteristik di rumah sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 146-155.
- Sa'adah, N., & Zafi, A. A. (2020). Hukum seputar darah perempuan dalam Islam. *Martabat*, 4(1), 155-174.
- Sari, I. M. (2022). Hubungan Antara Leucorrhea, Pola Seksual, Dan Personal Hygiene Dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini: The Relationship Between Leucorrhea, Sexual Pattern, and Personal Hygiene with Premature Rupture of Membranes. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 2(01), 480-487.
- Sari, I. P., Sucirahayu, A., Hafilda, A. S., Sari, N. S., Safithri, V., Febriana, J., & Hasyim, H. (2023). Faktor Penyebab Angka Kematian Ibu Dan Angka Kematian Bayi Serta Strategi Penurunan Kasus (Studi Kasus Di Negara Berkembang): Systematic Review. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3).
- Sari, L. P. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Personal Hygiene Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kab. Pangkep. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 161-168.
- Sinaga, H. T., & Siregar, M. (2020). Literatur review: Faktor penyebab rendahnya cakupan inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 164-171.
- Susanti, D., & Parengkuan, E. (2020). Pemberian KIE Dengan Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Infeksi Masa Nifas Di Dusun Kelapa Dua. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 2(4), 235-237.
- Syahida, A., & Safarna, N. (2023). Edukasi kesehatan tentang pentingnya melakukan breast care pada masa nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darussalam*, 2(1), 21-25.
- Tiawati, E., Rini, A. S., & Yelda, F. (2023). Hubungan Pantangan Makanan, Personal Hygiene dan Pola Aktivitas dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Desa Bantargebang Tahun 2021.
- Tulas, V. D. P., Kundre, R., & Bataha, Y. (2017). Hubungan perawatan luka perineum dengan perilaku personal hygiene ibu post partum di rumah sakit pancaran kasih gmim manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1-9.
- Widiastini, P. M. F., Sugartini, D. K., & Lutfiana, I. (2020). Efektivitas perawatan payudara pada ibu nifas dalam melancarkan produksi asi: literature review. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 5(2), 408-417.
- Wulan, S., & Gurusinga, R. (2017). Pengaruh perawatan payudara (breast care) terhadap volume ASI pada ibu post partum (nifas) di RSUD Deli Serdang Sumut tahun 2012. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 1, 21-24.
- Wulandari, E. W., Mutiara, V. S., Oktarina, M., Yosiyanti, M., & Keraman, B. (2022). Perawatan payudara meningkatkan produksi ASI ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(1), 487-491.

Kirana Aulia Putri*, Tyas Febriana, Arfan Syahrani

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Korespondensi penulis: Kirana Aulia Putri. *Email: kiranaaputri29@gmail.com