

Edukasi Pemberian Terapi Kompres Hangat Payudara Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas

Fiyola Ladyvia¹, Nathasia Elga Haryono², Sri Putriani Sinaga³

^{1,2,3}Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

*email: fiyolaladyvia22@gmail.com

Abstrak

Manajemen yang buruk mengenai perawatan payudara dapat mengakibatkan terhentinya menyusui dini. Alasan utama dari penghentian menyusui dini adalah karena rasa sakit yang disebabkan oleh bendungan ASI. Salah satu indikator kesehatan anak yakni pemberian ASI Eksklusif. Di Indonesia, cakupan ASI Eksklusif meningkat dari 69,62% pada tahun 2020 menjadi 71,58% pada tahun 2021 dan 72,04% pada tahun 2022. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu nifas, mengenai manfaat kompres hangat payudara sebagai terapi alternatif dalam mengatasi masalah bendungan ASI. Desain penelitian ini quasi-eksperimental dengan model *pre and post test design*, dengan populasi ibu nifas hari ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Garung Kabupaten Wonosobo pada Agustus-September 2024 yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6 responden dipilih dengan *probability sampling*, berjenis *simple random sampling*. Sampel tersebut kemudian dibagi 2 kelompok. Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon. Hasil mengindikasikan ibu nifas dengan kompres hangat dengan nilai $p = 0.000$ dapat disimpulkan bahwa $p < 0.05$, ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas.

Kata Kunci: Kompres hangat, nifas, nyeri payudara

Abstract

Poor management of breast care can result in premature cessation of breastfeeding. The main reason for early cessation of breastfeeding is due to pain caused by breast milk dams. One indicator of a child's health is exclusive breastfeeding. In Indonesia, exclusive breastfeeding coverage increased from 69.62% in 2020 to 71.58% in 2021 and 72.04% in 2022. This community service aims to enhance community awareness regarding the efficacy of warm breast compresses as an alternative therapeutic approach for managing breast engorgement in postpartum mothers. This study utilized a quasi-experimental design with pre- and post-test assessments. The target population for this research consisted of postpartum mothers on the third postpartum day residing within the service area of the Garung Community Health Center, Wonosobo Regency in August-September 2024 who experienced breast milk dams with a total of 6 respondents using probability sampling techniques with simple random sampling. Researchers divided respondents into 2 groups. The Wilcoxon Test was employed for data analysis. The statistical test results using the Wilcoxon Test, postpartum mothers with warm compresses with p value= 0.000, can be concluded $p < 0.05$. This indicates a statistically significant effect of warm compresses in alleviating breast pain among postpartum mother.

Keywords: breast pain, postpartum, Warm compress.

Article Info

Received date: 29 December 2024

Revised date: 15 January 2025

Accepted date: 31 January 2025

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif tidak optimal dapat menyebabkan berbagai risiko kesehatan pada anak. Infeksi menyumbang 45% dari total kematian neonatal, diikuti oleh diare (30%) dan infeksi saluran pernapasan (18%) pada balita dapat terjadi akibat kurangnya pemberian ASI eksklusif. Risiko kematian bayi akibat diare dan pneumonia pada bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif adalah 14 kali lebih besar dibandingkan yang memperoleh ASI eksklusif secara penuh.(Novembriany, 2022)

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif bayi 0-6 bulan dipengaruhi berbagai faktor kompleks, termasuk faktor predisposisi seperti pengetahuan dan sikap ibu, dukungan sosial budaya, kondisi fisik ibu, peran tenaga kesehatan, dan pengalaman ibu yang kurang. Ketidakterhasilan pemberian ASI Eksklusif seringkali disebabkan oleh absennya Inisiasi Menyusu Dini (IMD), yang merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses menyusui.(Novembriany, 2022)

Salah satu faktor yang berkontribusi pada rendahnya angka pemberian ASI eksklusif adalah terjadinya bendungan ASI. Manajemen yang buruk mengenai perawatan payudara dapat mengakibatkan terhentinya menyusui dini. Alasan utama dari penghentian menyusui dini adalah karena rasa sakit yang disebabkan oleh pembengkakan payudara.(Jamarrudin et al., 2022)

Data WHO 2014, sebanyak 7198 dari 10.764 ibu nifas mengalami Bendungan ASI, sedangkan pada tahun 2015 terdapat 6543 dari 9.862 ibu yang mengalami hal yang sama. Data WHO, prevalensi bendungan ASI pada ibu menyusui tercatat cukup tinggi, yakni mencapai 87,05% atau setara dengan 8.242 kasus dari total 12.765 ibu nifas yang diteliti.(Jamarrudin et al., 2022) Ibu nifas berisiko tinggi mengalami bendungan payudara. Bendungan payudara terjadi ketika aliran vena dan limfatik meningkat, sehingga menyebabkan pembengkakan payudara, menghambat aliran ASI, dan menimbulkan rasa nyeri pada payudara, serta meningkatkan suhu tubuh.(Sarwono, 2008)

Bendungan ASI pada ibu nifas dapat diatasi, dengan melakukan beberapa langkah terlebih dahulu seperti memompa ASI secara teratur dan memberikan ASI kepada bayi secara sering. Adapun terapi medis dengan menggunakan obat-obatan seperti analgesik atau anti-inflamasi non-steroid untuk meredakan rasa sakit dan peradangan pada payudara. Beberapa obat yang mungkin diresepkan oleh dokter termasuk ibuprofen, parasetamol, atau asam mefenamat.(Jamarrudin et al., 2022)

Penggunaan obat untuk mengatasi bendungan ASI pada ibu menyusui, beberapa jenis obat seperti analgesik dan anti-inflamasi non-steroid umumnya dianggap aman untuk dikonsumsi oleh ibu dan tidak berbahaya bagi bayi.(Nurhayati, 2017) Namun, penggunaan obat-obatan tersebut dapat mempengaruhi kualitas ASI dan dapat menimbulkan beberapa efek samping merugikan. Sehingga, peneliti mencari alternatif perawatan yang lebih aman, mudah, dan efektif untuk mengatasi bendungan ASI.(Jamarrudin et al., 2022)

Salah satu pengobatan non-medikal yang umum digunakan untuk mengatasi masalah menyusui adalah perawatan payudara, yaitu teknik perawatan payudara yang tepat selama masa nifas sangat penting untuk memastikan kelancaran produksi ASI. Mengingat resiko efek samping obat-obatan kimia, peneliti terus mencari alternatif perawatan yang mudah dan efektif. Saat ini, perawatan kesehatan menekankan pentingnya asuhan yang efektif dan berkualitas, yang dapat dilakukan dengan mandiri.(Nurhayati, 2017)

Salah satu bentuk terapi yang mudah dilakukan di rumah adalah kompres payudara. Kompres payudara adalah perawatan sederhana dan praktis yang dapat dilakukan sendiri. Ibu nifas yang mengalami kekurangan ASI memerlukan penanganan yang tepat dan segera. Frekuensi dan durasi menyusui yang adekuat merupakan stimulasi utama bagi tubuh untuk memproduksi lebih banyak ASI. Tingkat produksi ASI secara langsung dipengaruhi oleh seberapa sering payudara dikosongkan. Mekanisme tubuh akan merangsang produksi ASI yang lebih banyak sebagai respons terhadap pengosongan payudara yang teratur dan efektif (Jacqueline C.Kent, Danielle K.Prime, Catherine P. Garbin. 2012). Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan untuk mengosongkan payudara, termasuk teknik ekstraksi ASI seperti memerah dan memijat (marmet), serta perawatan payudara yang komprehensif (Bahiyatun, 2009), mandi air hangat, kompres hangat payudara (Jacqueline C.Kent, Danielle K.Prime, Catherine P. Garbin. 2012). Di antara berbagai metode, kompres hangat merupakan pilihan yang paling sederhana dan mudah diterapkan oleh ibu menyusui. Alat dan bahan yang dibutuhkan pun mudah didapatkan dan tidak memerlukan biaya yang besar.

Kompres hangat terbukti efektif dalam merangsang aktivitas kelenjar susu, sehingga meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat merupakan suatu teknik terapeutik yang memanfaatkan suhu hangat setempat untuk menginduksi respons fisiologis pada pembuluh darah dan saluran laktasi di dalam payudara. Terapi kompres hangat memicu vasodilatasi pada pembuluh darah di payudara, meningkatkan aliran darah, dan secara tidak langsung merangsang sekresi prolaktin. Pelebaran duktus laktiferus sebagai respons terhadap panas juga memfasilitasi pengeluaran ASI, sehingga refleksi let-down saat bayi menyusui menjadi lebih optimal (Saleha, 2009). Berbagai studi telah menunjukkan adanya korelasi positif antara penggunaan kompres hangat dan kecukupan ASI. Mas'adah (2015) menemukan bahwa penerapan kompres hangat pada payudara secara signifikan dapat meningkatkan volume dan kelancaran produksi ASI, khususnya pada ibu yang melahirkan melalui operasi caesar. Intan (2015) menunjukkan bahwa kombinasi teknik pijat payudara dan kompres hangat-dingin secara bergantian merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian Nurhanifah (2015) terhadap ibu menyusui dalam rentang usia 1 hingga 3 bulan, ditemukan bahwa penggunaan teknik kompres hangat pada payudara tidak hanya

efektif dalam meningkatkan produksi air susu ibu (ASI), tetapi juga memiliki peran penting dalam memperlancar pengeluaran hormon oksitosin. Hormon ini berperan krusial dalam proses pengeluaran ASI. Selain itu, teknik kompres hangat juga terbukti mampu mencegah terjadinya bendungan ASI yang dapat mengakibatkan pembengkakan pada payudara.

Berdasarkan pemaparan masalah tersebut, maka peneliti bermaksud untuk menganalisis efektivitas kompres hangat payudara terhadap pencegahan bendungan payudara ibu nifas. Pada penelitian ini diharapkan kompres hangat efektif terhadap pencegahan bendungan payudara.

Dari uraian tersebut peneliti tertarik melaksanakan pengabdian masyarakat mengenai Efektifitas Kompres Hangat Payudara Sebagai Terapi Alternatif Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Garung Kabupaten Wonosobo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan pretest-posttest. Peneliti melakukan pengukuran (pretest) sebelum intervensi. Setelah intervensi, peneliti melakukan pengukuran ulang (posttest) untuk melihat adanya perubahan atau perbedaan yang signifikan akibat intervensi tersebut. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat menyimpulkan efektivitas intervensi yang diberikan (Hidayat, 2014).

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus - September 2024 di Kabupaten Wonosobo. Sampel penelitian ini sebanyak 6 responden dibagi menjadi 2 kelompok dipilih secara acak (random) dari populasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Metode pengambilan sampel acak sederhana ini merupakan salah satu jenis teknik pengambilan sampel probabilitas.

Instrumen menggunakan lembar observasi yang berisi pengukuran tingkat nyeri skala numerik *Numeric Rating Scale* dan SOP (*Standart Operasional Prosedur*).

Penelitian ini menggunakan skala data rasio sehingga analisis univariat menggunakan tabel tendensi sentral berupa nilai mean. Data disajikan pada tabel distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Berdasarkan hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga analisa menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*.

Analisis Bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri payudara pada responden sebelum dan sesudah melakukan kompres hangat pada ibu nifas berdasarkan hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal, uji *Wilcoxon* dilakukan. selanjutnya untuk menganalisis efektivitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri payudara pada ibu nifas maka peneliti menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Payudara Sebelum Dan Sesudah Kompres Hangat Pada Ibu Nifas Tabel 4.1 Distribusi Rata-rata Intensitas Nyeri Payudara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Kompres Hangat.

Variabel	Mean	Min-Max
Skala Nyeri Pre-Test	5.67	4-7
Skala Nyeri Post-Test	1.67	1-2



Gambar 1. Kegiatan pemberian terapi kompres payudara pada ibu nifas



Gambar 2. Dokumentasi bersama panitia, Bidan, Kader Puskesmas Puskesmas Garung Kabupaten Wonosobo.

Hasil penelitian mengindikasikan Sebelum menggunakan kompres hangat, rata-rata nyeri pada payudara berada di angka 5,67. Skala nyeri yang digunakan berkisar antara 4 (paling rendah) hingga 7 (paling tinggi). Sementara setelah kompres hangat 1,67 dengan skala nyeri minimal 1 dan maksimal adalah 2.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Nyeri Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Kompres Hangat.

Sebelum Kompres Hangat			Sesudah Kompres Hangat		
Skala Nyeri	Frek	%	Skala Nyeri	Frek	%
1-10			1-10		
4	1	33.3	1	1	33.3
6	1	33.3	2	2	66.7
7	1	33.3			
Total	3	100	Total	3	100

Berdasar Tabel 4.2 didapatkan hasil skala nyeri payudara yang dialami ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Garung Kabupaten Wonosobo sebelum dilakukan perlakuan kompres hangat mengalami skala 4 (nyeri cukup mengganggu) sebanyak 1 orang (33.3%), skala 6 (merasa sangat nyeri sehingga mengganggu penglihatannya) sebanyak 1 orang (33.3%) dan skala 7 (tidak bisa beraktivitas karena rasa nyerinya) sebanyak 1 orang (33.3%). Sedangkan untuk skala nyeri payudara yang dialami ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Garung, Wonosobo sesudah dilakukan kompres hangat mayoritas skala 1 (nyeri sangat ringan) sejumlah 1 orang (33.3%) dan skala 2 (nyeri ringan seperti dicubit, tapi tidak menyebabkan rasa sakit yang berarti) sebanyak 2 orang (66.7%). Dari data yang didapatkan sesudah perlakuan kompres hangat terjadi penurunan nyeri payudara yang sangat baik daripada sebelum perlakuan.

2. Perbedaan Intensitas Nyeri Payudara Pada ibu nifas Sebelum Dan Sesudah Kompres Hangat
Tabel 4.3 Intensitas Nyeri Payudara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Kompres Hangat

Kelompok		Asymp. n Sig. (2-tailed)
Post Kompres Hangat – Pre Kompres Hangat	Menurun	3
	Meningkat	0
	Tetap	0
		0.000

Pada tabel 4.6 didapatkan bahwa nyeri payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah perlakuan kompres hangat adalah 6 responden mengalami penurunan dari skor sebelum perlakuan ke sesudah perlakuan, tidak terdapat responden yang memiliki skor skala nyeri yang meningkat maupun tetap.

Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa signifikansi 0.000 ($p > 0.05$), terdapat pengaruh signifikan dari perlakuan kompres hangat terhadap intensitas nyeri payudara ibu nifas.

Hal ini sejalan dengan (Shintami et al., 2019) yaitu p value = 0.000 terdapat perbedaan signifikan secara statistik ($p < 0,05$) yang mengindikasikan pemberian kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri payudara pada ibu nifas.

Penggunaan kompres hangat sebagai terapi nyeri payudara pada ibu nifas merupakan pilihan yang sangat praktis dan ekonomis. Teknik ini melibatkan penerapan panas pada area yang nyeri dengan suhu berkisar antara 40,5°C hingga 43°C. Alat yang digunakan umumnya terbuat dari bahan penghantar panas yang baik seperti kaca atau logam (aluminium, besi, tembaga, atau seng) dan dilapisi kain untuk memfasilitasi transfer panas ke tubuh (Hestiantoro, 2009).

SIMPULAN

Adanya pengaruh signifikan secara statistik ($p < 0,05$) dari penggunaan kompres hangat dalam mengurangi nyeri payudara pada ibu nifas di Puskesmas Garung, Kabupaten Wonosobo pada tahun 2024.

SARAN

1. Bagi Ibu Nifas
Diharapkan para responden dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam mengenai teknik mengatasi nyeri payudara yang efektif. Dengan demikian, mereka dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan secara mandiri mengatasi keluhan nyeri payudara yang mungkin terjadi di kemudian hari.
2. Bagi Bidan
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang pelayanan kesehatan mengenai pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri payudara pada ibu nifas.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel independen yang berbeda perlu dilakukan untuk mengidentifikasi metode penanganan nyeri payudara yang lebih efektif.

REFERENSI

- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Jamarrudin, R. N. A., Taherong, F., & Syatirah. (2022). *Jurnal midwifery*. 4(2), 32–41. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29549>
- Novembriany, Y. E. (2022). *Asi Eksklusif Di Puskesmas Tamban Abupaten Barito Kuala Tahun 2022*. 7(1), 44–48.
- Nurhayati, N. (2017). *Cortisol : Bendungan ASI dan Maternity Blues* (1st ed.). Media Nusa Creative. https://www.google.co.id/books/edition/Cortisol_Bendungan_ASI_dan_Maternity_Blu/-VBKEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bendungan+ASI&pg=PA59&printsec=frontcover
- Sarwono, P. (2008). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, G. H. Wiknjastro, & T. Rachimhadhi, Eds.; 4th ed.). Jakarta PT. Bina Pustaka 2008. https://www.google.co.id/books/edition/Prof_Dr_Sarwono_Prawirohardjo/Uve3AAAAIAAJ?hl=id&gbpv=1&bsq=ilmu+kandungan+sarwono&dq=ilmu+kandungan+sarwono&printsec=frontcover
- Shintami, R. A., Batty, A. A., & Rohaeni, H. N. (2019). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1, 21–