



HUBUNGAN KOMPRES HANGAT DENGAN INTENSITAS NYERI PADA IBU NIFAS DENGAN BENDUNGAN ASI DI KLINIK PRATAMA SAM KAMPUNG BARU MEDAN MAIMUN

Desi Yolanda Ginting

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

yolandaginting14@gmail.com

Anna Waris Nainggolan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

warieznainggolan@gmail.com

Nova Marianti Purba

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

novamarianti7@gmail.com

Edy marjuang Purba

Universitas Negeri Medan

edymarjuangp@gmail.com

Alamat: Jl. Pintu Air IV Pasar 8. Kwala Bekala

Korespondensi penulis: *yolandaginting14@gmail.com*

Abstract. *Breast milk production can be influenced by two factors, namely production and expenditure. Use a warm compress, namely warm water which is then compressed onto the breasts using a towel. Not infrequently non-medical therapy as above is often applied to postpartum mothers whose breast milk has not yet come in, of course first by conducting training with the puskesmas coordinator midwife, to improve maximum service. The research was carried out by determining the initial level of pain intensity (pretest) before giving a warm compress and then continuing with measuring the pain intensity (posttest) after giving a warm compress. The results of the Independent sample t test showed P Value = 0.001, meaning $p < 0.05$, stating that there is a relationship between warm compresses and pain intensity in mothers with breast milk dams at the Pratama SAM Kampung Baru Clinic, Medan Maimun in 2023. Other research on the effectiveness of compresses Varney said that warm compresses are considered the right action to relieve pain, and for some women who experience problems with breast milk, it is known that using warm compresses alternately can provide a feeling of comfort. Apart from that, the intense pain when there is a blockage in the breast means that mothers tend to choose the easiest method, one of which is a warm compress.*

Keywords: *Warm Compress, Breast Milk Dam, Postpartum Mother*

Abstrak. *Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Menggunakan kompres hangat yaitu air hangat yang kemudian dikompres ke payudara menggunakan handuk. Tak jarang terapi non medis seperti diatas sering*

Received Juni 30, 2024; Revised Juli 01, 2024; Agustus 01, 2024

**Corresponding author, e-mail address*

diterapkan pada ibu nifas yang ASInya belum keluar, tentunya terlebih dahulu dengan melakukan pelatihan bersama bidan koordinator puskesmas, untuk meningkatkan pelayanan yang maksimal. Penelitian dilakukan dengan cara mengetahui tingkat awal intensitas nyeri (*pretest*) sebelum diberikan kompres hangat kemudian dilanjutkan dengan pengukuran intensitas nyeri (*posttest*) setelah diberikan kompres hangat. Hasil uji Independent sample t test didapatkan hasil untuk *P Value* = 0,001 artinya $p < 0,05$, menyatakan bahwa terdapat Hubungan Kompres Hangat dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu Dengan Bendungan ASI di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023. Penelitian lain tentang efektivitas kompres hangat terhadap pengeluaran ASI saat proses persalinan dikemukakan oleh Varney bahwa para bidan melakukan kompres hangat karena dianggap sebagai tindakan yang tepat untuk meredakan nyeri, dan pada beberapa wanita yang mengalami masalah tentang ASI diketahui bahwa penggunaan kompres hangat secara bergantian mampu memberikan rasa nyaman. Selain itu, nyeri yang hebat saat terjadi sumbatan pada payudara memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling mudah salah satunya adalah kompres hangat.

Kata kunci: Kompres Hangat, Bendungan ASI, Ibu Nifas

LATAR BELAKANG

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Menggunakan kompres hangat yaitu air hangat yang kemudian dikompres ke payudara menggunakan handuk. Tak jarang terapi non medis seperti diatas sering diterapkan pada ibu nifas yang ASInya belum keluar, tentunya terlebih dahulu dengan melakukan pelatihan bersama bidan koordinator puskesmas, untuk meningkatkan pelayanan yang maksimal.

Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa secara umum angka pemberian ASI pada bayi usia kurang dari enam bulan telah mencapai 52%, capaian tersebut memenuhi target minimal 50% yang ditetapkan dalam rencana pembangunan nasional lima tahun terakhir. tahun (SDKI, 2017). Di Indonesia terdapat 29,5% bayi yang mendapat ASI Eksklusif hingga usia enam bulan, hal ini tidak sesuai dengan target Renstra Kementerian Kesehatan tahun 2015 – 2019 yaitu persentase bayi berusia kurang. dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sebesar 50%. . Persentase bayi yang mendapat ASI adalah 44 persen dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam satu jam pertama setelah lahir, bahkan tidak sedikit bayi berusia di bawah enam bulan yang masih mendapat ASI eksklusif.

Permasalahan yang terjadi pada saat ibu menyusui adalah ibu mengalami nyeri pada puting susu, puting lecet dan payudara bengkak serta abses pada payudara (Novianti, 2016). Faktanya terdapat 40% ibu yang tidak menyusui karena banyak mengalami permasalahan yaitu nyeri saat menyusui dan retensi ASI (Rinata, 2016). Penyumbatan saluran susu yang menyebabkan nyeri, demam, payudara teraba merah, benjolan terasa

HUBUNGAN KOMPRES HANGAT DENGAN INTENSITAS NYERI PADA IBU NIFAS DENGAN BENDUNGAN ASI DI KLINIK PRATAMA SAM KAMPUNG BARU MEDAN MAIMUN

nyeri atau bengkak, dan payudara mengeras yang biasa disebut dengan bendungan ASI. Kejadian ini biasanya disebabkan karena ASI yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga terjadi penyumbatan. Gejala yang sering muncul pada masa retensi ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras, serta suhu tubuh ibu meningkat. Jika keadaan ini terus berlanjut dapat mengakibatkan mastitis dan abses payudara.

Ibu menyusui yang mengalami retensi ASI rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8.242 ibu nifas dari 2.765 orang pada tahun 2014. Pada tahun 2015 terdapat 6.543 ibu yang mengalami retensi ASI dari 9.862 orang (WHO, 2015). Berdasarkan data ASEAN disimpulkan persentase cakupan bendungan ASI pada ibu nifas tercatat sebanyak 107.654 ibu nifas dan pada tahun 2014 terdapat 76.543 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Hal ini dikarenakan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih tergolong rendah. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan pada tahun 2019, terdapat 1.078 ibu menyusui dan sekitar 541 ibu yang mengalami retensi ASI.

KAJIAN TEORITIS

Terapi kompres hangat merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya *spasme* otot dan memberikan rasa hangat. Kompres panas juga memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memberi rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien, memperlancar pengeluaran eksudat serta merangsang peristaltik usus. Teknik kompres hangat selama proses menyusui dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan *vasodilatasi* sehingga sirkulasi darah ke otot payudara menjadi *homeostatis* serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta melancarkan ASI pada ibu nifas.

Penelitian lain tentang efektivitas kompres hangat terhadap pengeluaran ASI saat proses persalinan dikemukakan oleh Varney bahwa para bidan melakukan kompres hangat karena dianggap sebagai tindakan yang tepat untuk meredakan nyeri, dan pada beberapa wanita yang akan melahirkan diketahui bahwa penggunaan kompres hangat secara bergantian mampu memberikan rasa nyaman. Selain itu, nyeri yang hebat saat terjadi sumbatan pada payudara memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling mudah dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri pada masa nifas, salah satunya adalah kompres hangat.

Bendungan ASI (Engorgement) adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada system duktus yang mengakibatkan terjadinya pembekakan. Menurut (Sarwono, 2008) bendungan ASI disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusu, produksi meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (*bonding*) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui.

Bendungan ASI adalah pembendungan ASI karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu, payudara yang membengkak ini yang sering terjadi biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau ke empat

Cara mengatasi bendungan ASI susui bayinya semau dia sesering mungkin tanpa jadwal dan tanpa batas waktu. Bila bayi sukar menghisap, keluarkan ASI dengan bantuan tangan atau pompa ASI yang efektif. Sebelum menyusui untuk merangsang reflek oksitosin dapat dilakukan kompres hangat untuk mengurangi rasa sakit, masase payudara, masase leher dan punggung. Setelah menyusui, kompres air dingin untuk mengurangi oedema. Menurut (Sarwono, 2008) penanganan bendungan air susu dilakukan dengan pemakaian kutang untuk penyangga payudara dan pemberian analgetika, dianjurkan menyusui segera dan lebih sering, kompres hangat, air susu dikeluarkan dengan pompa dan dilakukan pijatan (masase) serta perawatan payudara. Kalau perlu diberi supresi laktasi untuk sementara (2 – 3 hari) agar bendungan berkurang dan memungkinkan air susu dikeluarkan dengan pijatan. Keadaan ini pada umumnya akan menurun dalam berapa hari dan bayi dapat menyusu dengan normal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *Two Group Pretest-Post test with control group design* dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Kompres Hangat dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu Dengan Bendungan ASI Di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023.

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi dari semua ibu nifas di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023 berjumlah 42 responden. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel yang diambil sesuai kriteria penelitian dengan tujuan tertentu. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 semua ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang tidak mendapatkan intervensi kompres hangat dan kelompok kasus yang mendapatkan intervensi kompres hangat. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Proses pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak institusi pendidikan, kemudian izin yang diberikan diajukan kepada Kepala Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun. Setelah mendapatkan izin maka akan dilakukan penelitian melalui metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi melalui responden secara langsung untuk memperoleh data yang diolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

**HUBUNGAN KOMPRES HANGAT DENGAN INTENSITAS NYERI PADA IBU NIFAS
DENGAN BENDUNGAN ASI DI KLINIK
PRATAMA SAM KAMPUNG BARU MEDAN MAIMUN**

Penelitian dilakukan dengan cara mengetahui tingkat awal intensitas nyeri (*pretest*) sebelum diberikan kompres hangat kemudian dilanjutkan dengan pengukuran intensitas nyeri (*posttest*) setelah diberikan kompres hangat. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

Hasil Univariat

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol

No	Variabel	f	Persentase (%)	Variabel	f	Persentase (%)
Intensitas Nyeri Pretest				Intensitas Nyeri Posttest		
1.	Tidak nyeri	0	0	Tidak nyeri	0	0
2.	Nyeri ringan	1	4,8	Nyeri Ringan	0	0
3.	Nyeri sedang	7	33,3	Nyeri sedang	4	19,0
4.	Nyeri berat	13	61,9	Nyeri berat	17	81,0
Total		21	100	100	21	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas intensitas nyeri pada kelompok kontrol pada pretest dalam kategori nyeri berat yaitu 13 responden (61,9 %) dan pada saat posttest juga dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada kelompok control mayoritas responden juga berada pada kategori intensitas nyeri berat yaitu 17 orang (81,0 %).

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Kelompok Intervensi

No	Variabel	f	Persentase (%)	Variabel	f	Persentase (%)
Intensitas Nyeri Pretest				Intensitas Nyeri Posttest		
1.	Tidak nyeri	0	0	Tidak nyeri	1	4,8
2.	Nyeri ringan	1	4,8	Nyeri ringan	18	85,7
3.	Nyeri sedang	9	42,9	Nyeri sedang	1	9,5
4.	Nyeri berat	11	52,4	Nyeri berat	0	100
Total		21	100	100	21	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas intensitas nyeri pada kelompok intervensi pada pretest dalam kategori nyeri berat yaitu 11 responden (52,4 %) dan pada saat posttest juga dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada kelompok intervensi mayoritas responden pada kategori intensitas nyeri ringan yaitu 18 orang (85,7 %).

Hasil Bivariat

Tabel 4. 3 Hubungan Kompres Hangat dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu dengan Bendungan ASI di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023.

Pengetahuan	N	T	Nilai P
-------------	---	---	---------

Kelompok Kontrol	21	14,513	0,001
Kelompok intervensi	21	14,513	

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa ada hubungan Kompres Hangat dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu Dengan Bendungan ASI di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023. Dilakukan uji Independent sample t test didapatkan hasil untuk *P Value* = 0,001 artinya $p < 0,05$, menyatakan bahwa terdapat Hubungan Kompres Hangat dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu Dengan Bendungan ASI di Klinik Pratama SAM Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023.

Pembahasan

Terapi kompres hangat merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya *spasme* otot dan memberikan rasa hangat. Kompres panas juga memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memberi rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien, memperlancar pengeluaran eksudat serta merangsang peristaltik usus. Teknik kompres hangat selama proses menyusui dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan *vasodilatasi* sehingga sirkulasi darah ke otot payudara menjadi *homeostatis* serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta melancarkan ASI pada ibu nifas.

Penelitian lain tentang efektivitas kompres hangat terhadap pengeluaran ASI saat proses persalinan dikemukakan oleh Varney bahwa para bidan melakukan kompres hangat karena dianggap sebagai tindakan yang tepat untuk meredakan nyeri, dan pada beberapa wanita yang mengalami masalah tentang ASI diketahui bahwa penggunaan kompres hangat secara bergantian mampu memberikan rasa nyaman. Selain itu, nyeri yang hebat saat terjadi sumbatan pada payudara memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling mudah dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri pada masa nifas, salah satunya adalah kompres hangat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Intensitas nyeri pada kelompok kontrol pada saat pretest mayoritas berada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 13 responden (61,9%) dan pada saat posttest juga dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada kelompok kontrol, mayoritas responden juga termasuk dalam kategori intensitas nyeri berat yaitu 17 orang (81,0 %)
2. Intensitas nyeri pada kelompok intervensi pretest mayoritas berada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 11 responden (52,4%) dan pada saat posttest juga dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada kelompok intervensi mayoritas responden berada pada kategori intensitas nyeri ringan yaitu sebanyak 18 orang (85,7%)).
3. Hubungan kompres hangat dengan intensitas nyeri pada ibu bendungan ASI di Klinik SAM Pratama Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023. Dilakukan uji Independent Sample T Test sehingga diperoleh hasil *P Value* = 0,001 artinya $p < 0,05$,

**HUBUNGAN KOMPRES HANGAT DENGAN INTENSITAS NYERI PADA IBU NIFAS
DENGAN BENDUNGAN ASI DI KLINIK
PRATAMA SAM KAMPUNG BARU MEDAN MAIMUN**

menunjukkan bahwa terdapat hubungan kompres hangat dengan Intensitas Nyeri pada Ibu dengan ASI di Klinik SAM Pratama Kampung Baru Medan Maimun Tahun 2023.

DAFTAR REFERENSI

- Anik Maryuni. 2018. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM.
- Kementrian Kesehatan, 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta
- Kemenkes RI, 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id>. Diakses tanggal 22 Maret 2019
- Maryunani, A. 2018. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta ; CV Trans Info Media
- Maryunani, A. 2018. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta ; CV Trans Info Media
- Meriem. Faktor yang berhubungan dengan bendungan ASI pada ibu menyusui. Volume 6 Nomor 1 Bulan Juli Tahun 2017. ISSN : 2089-9394
- Notoatmojo, Soekidjo 2017. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahmawati, E .2017. *Hubungan Kompres Hangat Dengan Pengeluaran ASI pada Ibu postpartum hari 1-2 DI BPM HJ. NL Kota Balikpapan* <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/12/1-jurnal-elly-u-nop-14ok.pdf>. diakses tanggal 14 Mei 2020
- Sugiono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Widya Juliarti, Een Husana, 2017. *Hubungan Kompres Hangat dengan pengeluaran ASI pada ibu nifas BPM Yuni Fatimah, Amd.Keb Pekanbaru tahun 2017*
- Roesli. 2019. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta : Trubus Agriwidy
- Zulmuawinah, dkk. 2019. *Faktor Prediktor Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar*. Makassar : Public Health Faculty Universitas Muslim Indonesia