

Article

## PENGARUH KOMPRES HANGAT PADA PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI KLINIK GRAND RAYA HUSADA PANDANARUM

Riris Wahyuwihayanti<sup>1</sup>, Widia Shofa Ilmiah<sup>2</sup>, Tut Rayani Aksohini Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> S-1 Kebidanan, Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

<sup>2</sup> Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

<sup>3</sup> Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

### SUBMISSION TRACK

Received: May 07, 2024

Final Revision: May 25, 2024

Available Online: June 11, 2024

### KEYWORDS

Breast Milk Production, Warm Breast Compresses, Postpartum Mothers

### CORRESPONDENCE

Phone: 082122610528

E-mail: ririsfando@gmail.com

### A B S T R A C T

Mother's breast milk production is one of the factors so that toddlers' breast milk needs can be met. Lack of breastfeeding for children aged 0-3 years will have an impact on the child's cognitive development and physical growth. Warm compresses on the breasts during breastfeeding will increase the flow of breast milk from the breast-producing glands. Other benefits of warm compresses on the breasts include stimulating the let down reflex, preventing dams in the breasts, improving blood circulation in the breast area, and reducing muscle pain caused by ischemia. The purpose of this study was to analyze the effect of warm compresses on the breasts on breast milk production in postpartum mothers at the Grand Raya Husada Pandanarum Clinic. The research method used was pre-experimental with a one group pretest posttest design. Sampling used accidental sampling, the number of samples is 30 respondents. The research instrument used a questionnaire. The results showed that the average breast milk production before warm breast compresses (Pre-test) was 18.5 cc with a standard deviation of 11.74 cc. After applying a warm breast compress (post test), the average breast milk production was 40.50 cc with a standard deviation of 20.04 cc. It can be seen that the mean difference between the pre-test and post-test is 22 cc with a standard deviation of 8.2 cc. The statistical test results also obtained a p value = 0.000, so it can be concluded that there is a significant influence between breast milk production before and after warm breast compresses. To help smooth breast milk production for post-partum mothers, health workers can provide warm breast compress intervention to stimulate the hormone oxytocin which can facilitate post-partum mothers' breast milk production.

## I. INTRODUCTION

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi yang mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon yaitu, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (Dwiyanti & Jati, 2022). Menyusui memiliki peranan yang sangat bermakna dalam tumbuh kembang anak. Memberikan ASI terus menerus sampai usia 6 bulan kemudian diteruskan selama dua tahun ternyata dapat meningkatkan sistem sistem kekebalan tubuh bayi baru lahir (Idawati, 2021). Menurut United Nations children's Fund (UNICEF) pada tahun 2018, pemberian ASI (menyusui) dimulai pada jam pertama kelahiran, disediakan secara eksklusif selama enam bulan, dan berlanjut hingga dua tahun atau lebih dengan penyediaan makanan pelengkap yang aman dan sesuai, adalah salah satu praktik paling kuat untuk meningkatkan kelangsungan hidup dan kesejahteraan anak (Wahyuni, 2022).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pangan kompleks karena mengandung zat-zat gizi lengkap, yang merupakan nutrisi ideal untuk menunjang kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Pemberian ASI sangat penting bagi anak-anak di negara berkembang dimana ASI menyumbang dalam system imunitas dan meningkatkan resistensi terhadap penyakit. Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat luas dan beragam terutama bagi ibu dan bayi serta keluarga. Bagi ibu dan bayi, pemberian ASI eksklusif akan menumbuhkan jalinan kasih sayang yang mesra antara ibu dan bayi baru lahir. Hal ini merupakan awal dari keuntungan menyusui secara eksklusif. Bagi keluarga pemberian ASI eksklusif akan membawa manfaat dari aspek ekonomi, psikologi dan kemudahan (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), bahwa hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapatkan ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, masih sedikit juga bayi dibawah usia 6 bulan menyusui secara eksklusif. Di

Indonesia, target cakupan ASI eksklusif 6 bulan adalah sebesar 80% (Ene, Hadi, & Kusumawardani, 2022). Kemenkes RI menyebutkan secara nasional, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia tahun 2020 sebesar 69,62% namun berdasarkan data dari profil Badan Pusat Statistik persentase tersebut meningkat di tahun 2021 yaitu, 71,58, dengan target pencapaian 80% (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan data dari cakupan bayi di Jawa Timur yang mendapat ASI Eksklusif bayi < 6 bulan di Jawa Timur tahun 2021 sebesar 71,7 %). Cakupan tersebut mengalami penurunan di dibandingkan dengan tahun 2020 (79,0%) (Profil kesehatan Jawa Timur 2021). Sedangkan berdasarkan data Kesehatan anak di Lumajang yang mendapat ASI Eksklusif di tahun 2021 sebesar 87,3%. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan tahun 2020 yaitu sebesar 8%.

Produksi ASI yang sangat baik diketahui dari cukupnya kebutuhan pemberian ASI kepada bayi dan didukung oleh beberapa faktor seperti ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, pola istirahat dan isapan anak. Faktor perawatan payudara dengan membersihkan payudara dengan air hangat untuk merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin guna memperlancar pengeluaran ASI (Sanima dkk, 2017).

Menurut Taviyanda (2015), menyatakan ada pengaruh yang signifikan kompres hangat sebelum dan sesudah dilakukan pada kelompok eksperimen ( $p=0.000$ ) di bandingkan dengan kelompok kontrol 10 menit setelah dilakukan kompres hangat. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Wahyuni (2020) di Puskesmas Hutaimbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI setelah intervensi dengan p-value 0,002 hasil tersebut <0,05. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2023 terdapat 10 orang ibu nifas, 4 (40%) diantaranya menyatakan lancar ASI dengan tidak menyatakan adanya keluhan namun 6 (60%) diantaranya menyatakan keluhan tidak lancar ASI oleh karena kurangnya

pengetahuan mereka tentang bagaimana melakukan perawatan payudara yang baik sehingga menyebabkan mereka untuk memilih mengkonsumsi obat pelancar ASI atau memberhentikan proses menyusui dengan memberikan bayi mereka dengan susu formula.

Kompres hangat pada payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar-kelenjar penghasil ASI. Manfaat lain kompres hangat pada payudara antara lain, stimulasi refleksi let down, mencegah bendungan pada payudara memperlancar peredaran darah pada daerah payudara, dan mengurangi nyeri otot yang disebabkan oleh iskemia (Mas'adah & Rusmini, 2015).

Produksi ASI ibu merupakan salah satu faktor agar kebutuhan ASI untuk batita dapat terpenuhi. Kurangnya pemberian ASI pada anak di usia 0-3 tahun akan berdampak pada perkembangan kognitif dan pertumbuhan fisik anak seperti pertumbuhan otak terhambat yang menyebabkan anak tidak cerdas, pertumbuhan jasmani terhambat sehingga anak menjadi stunting, anak menjadi lemah dan mudah sakit, dan dampak terakhir anak beresiko menderita alergi, asma, obesitas, gangguan pencernaan, gangguan gigi dan maloklusi, anemia defisiensi besi, hipertensi dan jantung, serta sindrom mati mendadak.

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum.

## II. METHODS

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian pra-experimental dengan one group pretest posttest design. Seluruh ibu nifas di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum pada tahun 2023, yaitu sebanyak 33 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *accidental sampling*. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi SOP dan kuesioner. Data penelitian dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*.

## III. RESULT

Berdasarkan hasil uji statistik di dapatkan bahwa rata rata produksi ASI sebelum kompres hangat payudara (Pre – test) 18,5 cc dengan standar deviasi 11,74 cc. Setelah dilakukan kompres hangat payudara (Post – test) rata rata produksi ASI 40,50 cc dengan standar deviasi 20,04 cc. Terlihat nilai mean perbedaan antara pre tes dan post tes adalah 22 cc dengan standar deviasi 8,2 cc. Hasil uji statistik diperoleh pula nilai *p value* = 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah kompres hangat payudara.

**Table 1. Pengaruh Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Pengeluaran ASI di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum**

Produksi ASI	Perlakuan				p-value
	Sebelum Kompres Hangat		Sesudah Kompres Hangat		
	f	%	f	%	
Tidak lancar jika Asi <30 cc	23	76,7	7	23,3	0,000
Lancar jika ASI >30 cc	7	23,3	23	76,7	
<b>Total</b>	30	100	30	100	

## IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata rata produksi ASI sebelum kompres hangat payudara (Pre – test) 18,5 cc dengan standar deviasi 11,74 cc. Setelah dilakukan kompres hangat payudara (Post – test) rata rata produksi ASI 40,50 cc dengan standar deviasi 20,04 cc. Terlihat nilai mean perbedaan antara pre tes dan post tes adalah 22 cc dengan standar deviasi 8,2 cc. Hasil uji statistik diperoleh pula nilai *p value* = 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah kompres hangat payudara.

Berdasarkan hasil uji statistik rata rata produksi ASI sebelum kompres hangat payudara (Pre – test) 18,5 cc dengan standar deviasi 11,74 cc, dimana 23 orang (76,7%) ASI nya tidak lancar dan hanya 7 orang

(23,3%) yang ASI nya lancar. Setelah dilakukan kompres hangat payudara (Post – test) rata-rata produksi ASI 40,50 cc dengan standar deviasi 20,04 cc dimana ada 23 (76,7%) yang mengalami kelancaran produksi ASI, dan 7 orang (23,3%) yang ASI nya tidak lancar, sehingga ada 16 orang yang mengalami kenaikan produksi ASI setelah dilakukan kompres hangat payudara. Terlihat nilai mean perbedaan antara pre tes dan post tes adalah 22 cc dengan standar deviasi 8,2 cc. Hasil uji statistik diperoleh pula nilai  $p$  value = 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah kompres hangat payudara.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zagloul, dkk (2020) yang melakukan penelitian berjudul *influence of hot compresses versus cabbage leaves on engorged breast in early puerperium*, menyatakan bahwa kompres hangat payudara terbukti lebih efektif dalam mengurangi nyeri pada payudara dengan nilai  $p < 0.001$  sehingga mempermudah pengeluaran ASI dibandingkan dengan daun kubis dingin. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Sebayang (2017), bahwa terdapat manfaat kompres hangat payudara dan massage tengkuk terhadap proses kelancaran produksi ASI ibu post partum.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Djumadi, dkk (2014), menyatakan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu primipara ( $p= 0,002$ ). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2019) mengatakan bahwa kompres hangat payudara yang dilakukan dengan suhu air 40,5 sampai 43°C efektif untuk melancarkan ASI dengan nilai  $P < 0,001$  karena efek kompres hangat payudara menghasilkan efek fisiologis bagi tubuh dimana dapat memperlancar peredaran darah dan saluran laktiferus sehingga memudahkan ASI keluar. Penelitian ini diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Khosravan et al, (2017) dimana dalam penelitiannya

mengungkapkan bahwa kompres hangat dan dingin payudara lebih efektif daripada akupresur dalam pengobatan pembengkakan payudara, bahkan kompres hangat payudara terkadang dapat memicu laktasi.

Hasil penelitian di atas di perkuat oleh penelitian Soleha et, al (2019) mengatakan bahwa perawatan payudara dapat merangsang keluarnya ASI serta memperkecil kemungkinan terjadinya luka pada puting saat menyusui dengan nilai  $p$  sebesar 0,002, yang menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berpengaruh terhadap produksi ASI. Secara fisiologi perawatan payudara mengakibatkan adanya rangsangan pada buah dada yang akan merangsang hipofise mengeluarkan banyak hormon oksitosin, pada responden yang diteliti menunjukkan bahwa responden dengan ASI lancar sebanyak 17 responden (56,7%) dari pada dengan responden yang ASI nya tidak lancar yaitu sebanyak 13 responden (43,35%), hal ini menguatkan bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara terutama dengan melakukan kompres hangat dapat memberikan kebutuhan ASI terhadap bayinya dengan baik, dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara.

Penggunaan kompres hangat payudara selain bisa memberi efek mengatasi atau menghilangkan nyeri pada payudara, juga secara fisiologi antara lain dapat meningkatkan aliran darah atau melebarkan pembuluh darah pada payudara, menstimulasi sirkulasi darah dan mengurangi kekakuan pada otot payudara. Pada saat payudara dikompres air hangat maka tubuh akan memberikan respon fisiologis terhadap sistem kerja hormon endokrin dan prolaktin, dimana terjadi stimulus terhadap syaraf di payudara yang berfungsi memberikan sensitivitas pada payudara yang dapat mengirimkan sinyal ke otak agar mengalirkan hormon oksitosin dan prolaktin, dengan proses pelepasan kedua hormon dengan

baik, maka produksi ASI ibu akan semakin banyak, (Monika, 2014).

Berdasarkan penelitian dan teori di atas, menunjukkan bahwa upaya-upaya untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan perawatan payudara salah satunya dengan melakukan kompres hangat payudara dimana kompres hangat payudara dapat memberikan sensitivitas pada payudara sehingga akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengalirkan hormon oksitosin dan prolaktin, dengan pelepasan hormon tersebut maka produksi ASI akan semakin banyak pada ibu post partum.

Untuk mempertahankan upaya tersebut tetap dilakukan maka peran petugas kesehatan dalam hal ini sangat penting untuk memberikan edukasi maupun intervensi baik bagi responden yang menjadi sampel penelitian, petugas kesehatan, ataupun masyarakat lain sehingga dapat mengetahui pentingnya tindakan kompres hangat payudara ini untuk melancarkan produksi ASI ibu terutama pada ibu post partum.

## **V. CONCLUSION**

Berdasarkan hasil peneliitian tentang pengaruh kompres hangat payudara terhadap pengeluaran ASI, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu:

1. Jumlah produksi ASI sebelum intervensi kompres hangat payudara rata-rata adalah 19,24 cc.
2. Jumlah produksi ASI setelah dilakukan kompres hangat payudara rata-rata sebesar 40,30 cc.
3. Ada Pengaruh Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum.

## REFERENCES

- Aksari, S. T., & Sundari, W. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Di Desa Paketingan Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap*. Bina Cipta Husada XVII, no. 1 (2021): 113–23. (1st ed.)
- Bangun, Emiliana. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Klinik Grace Deli Tua*. Jurnal. Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia.
- Darsini, Fahrurrozi, & Eko, A. C. (2019). *Artikel Review Pengetahuan*. Jurnal Keperawatan, 12(1).
- Dwiyanti, I. A. I., & Jati, I. ketut. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif*. Tjyybjb.Ac.Cn, 27(2), 58–66.
- Hartati, Mira. (2017). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Bidan Dalam Pemberian Kompres Hangat Payudara Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Langkat*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan Prodi D-iv
- Idawati, Mirdahni, R., Andriani, S., & Yuliana. (2021). *Analisis Penyebab Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi di RSUD Tgk. Chik Ditiro Kabupaten Pidie*. Jurnal Ilmiah, 7(4), 445. <https://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/Pencerah>
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2017 (Indonesia Health Profile 2017)*. 2017;1–184
- Kristiana, N. M. (2014). *Pemberian Kompres Panas terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Asuhan Keperawatan Ny. Y dengan Post Partum Spontan di Ruang Mawar Rumah Sakit dr. Moewrdi*. Jurnal. Program Studi D-III Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Runiari, Nengah, & Surinati. (2013). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dauh Puri*. Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sanima, Utami, N. W, & Lasri. (2017). *Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Mawar*. Nursing news volume 2, No. 3.
- Sherwood, LZ., 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC, 595-677.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tamsuri, A. (2014). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Turlina, L, & Wijayanti, R. (2015). *Pola Pemberian Asi Ibu Post Partum*.
- Wahyuni, Sri. (2020). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru*. Jurnal. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

Walyani, ES & Purwoastuti. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Barupess

Wiwim, R., Ratu, K., Folamauk, C. L. H. F., & Amat, A. L. S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Di Kota Kupang Mengenai Covid-19*.