

## PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK KOMPRES HANGAT TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Sri Andar Puji Astuti<sup>1</sup>, Ningsih Saputri<sup>2</sup>, Nurjanah<sup>3</sup>

Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
sriandarpuji@gmail.com, ningsihsaputri378@gmail.com

### ABSTRACT

Warm compresses on the breasts are a non-pharmacological method that is considered very effective in reducing pain or muscle spasms and can improve blood circulation to an area. The aim of this study was to determine the effect of giving warm compresses to the smooth expulsion of breast milk in post partum mothers in the working area of the Gunung Medan Health Center. This study uses the True Experimental Design method. The design used is the Posttest-Only control design. The location of this research was carried out in the Work Area of the Gunung Medan Health Center, Dharmasrya Regency in May 2022. The sample for this study used total sampling. The population in this study were all post partum mothers in the working area of the Gunung Medan Public Health Center with a total sample of 22 people. This data analysis uses the Wilcoxon test. The results of the study were obtained from 22 post partum mothers in the experimental group, almost all of which were 10 people (90.9%) with smooth breastfeeding and a small portion, namely 1 person (9.1%) with non-fluent breastfeeding, while in the control group a small portion, namely 2 people (18.2%) with smooth breastfeeding and almost all of them, namely 9 people (81.8%) with irregular breastfeeding. The results of the statistical test using the Wilcoxon test obtained a p-value of  $0.005 < 0.05$ , meaning that there is a significant effect between the administration of warm compresses on the smooth release of breast milk in post partum mothers.

**Keywords** : Smooth Expenditure of Breast Milk, Warm Compress Technique

### ABSTRAK

Kompres hangat pada payudara merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot serta dapat melancarkan peredaran darah ke suatu area. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas gunung medan. Penelitian ini menggunakan metode *True Experimental Design* desain yang digunakan adalah *Posttest-Only control Design*. Lokasi penelitian ini di lakukan Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan Kabupaten Dharmasrya pada bulan Mei Tahun 2022. Sampel penelitian ini menggunakan *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di wilayah kerja puskesmas gunung medan dengan jumlah sampel 22 orang. Analisa data ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian diperoleh dari 22 ibu post partum pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya yaitu 10 orang (90,9%) dengan kelancaran pengeluaran ASI dan sebagian kecil yaitu 1 orang (9,1%) dengan ketidaklancaran pengeluaran ASI sedangkan pada kelompok kontrol sebagian kecil yaitu 2 orang (18,2%) dengan kelancaran pengeluaran ASI dan hampir seluruhnya yaitu 9 orang (81,8%) dengan ketidaklancaran pengeluaran ASI. Hasil uji *statistic* menggunakan uji *Wilcoxon* di peroleh nilai *p-value*  $0,005 < 0,05$  artinya ada pengaruh yang bermakna antara pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum.

**Kata Kunci** : Kelancaran Pengeluaran ASI, Teknik Kompres Hangat.

### PENDAHULUAN

Masa nifas adalah dimulai sejak kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6-8 minggu. masa nifas sangat penting

bagi seorang wanita karena merupakan masa pemulihan untuk mengembalikan alat kandungan serta fisik ibu ke kondisi seperti sebelum hamil (Sari, 2018). Negara berkembang seperti Indonesia, masa nifas dianggap sebagai masa kritis baik bagi ibu

maupun bayinya karena pada masa ini ibu dapat mengalami Stres berpengaruh terhadap keberlangsungan pemberian ASI Eksklusif. Keberhasilan pemberian ASI berhubungan dengan produksi ASI sementara stres dapat memengaruhi produksi ASI. Ibu yang mengalami stres sedang yang berhasil memberikan ASI karena mendapat motivasi untuk meningkatkan produksi ASI. Motivasi berasal dari diri sendiri, lingkungan, keluarga, dan tenaga kesehatan (Elsanti, & Isnaini, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik yang mengandung berbagai zat dan sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI sangat baik untuk pertumbuhan bayi dan sesuai kebutuhannya. Selain itu, ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa menjadi pelindung (imun) bagi bayi dari semua jenis infeksi (Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia, 2018). Berdasarkan data WHO tahun 2018, Untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi di dunia, *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan WHO menyarankan seharusnya bayi hanya diberi air susu ibu (ASI) minimal 6 bulan, hingga berusia 2 tahun. Agar ASI Eksklusif ibu bisa terjaga sampai waktu 6 bulan. WHO menganjurkan untuk melangsungkan inisiasi menyusui dini dalam 1 jam pertama kehidupan, dimana seorang bayi hanya mendapatkan ASI dari ibu tanpa Makanan Pendamping ASI (MPASI) termasuk air, susu formula, madu, dan bubur. Secara global sekitar 40% bayi disusui secara eksklusif (WHO, 2018). Data Kementerian Kesehatan mencatat, ada kenaikan pada angka pemberian ASI eksklusif, dari 29,5% pada tahun 2016 menjadi 35,7% pada 2017. Angka cakupan tersebut sangat rendah mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak. Target minimal pemberian ASI eksklusif di Indonesia yaitu minimal 50% sesuai target WHO (Puput, 2019). Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian

ASI eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019). Data profil kesehatan Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 sebesar 68,74% (Kemenkes, 2019).

Di Sumatera Barat Bayi yang mendapat ASI Eksklusif adalah bayi yang mendapat ASI saja sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan mineral. Bayi yang berumur 0-6 bulan yang tercatat dalam register pencatatan pemberian ASI eksklusif tahun 2020 adalah sebanyak 6.977 orang (70,3%). Jumlah ini selalu mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir namun mengalami penurunan yang sangat signifikan pada tahun 2020 (Profil Kesehatan, 2020).

Di Kabupaten Dharmasraya Cakupan pemberian ASI eksklusif dalam 3 (tiga) tahun terakhir, Persentase ASI eksklusif pada tahun 2012 mencakup 29.5%, dari jumlah bayi yang berusia 0 s/d 6 bulan, pada tahun 2013 meningkat menjadi 69.4%, sedangkan pada tahun 2014 mengalami penurunan menjadi 63.6%. Berdasarkan hal diatas, persentase tertinggi pada bayi yang mendapatkan asi eksklusif terjadi pada tahun 2013, namun terjadi penurunan pada tahun 2014. Penurunan persentase ASI eksklusif ini disebabkan pemahaman masyarakat tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi masih rendah serta dipengaruhi juga banyaknya susu formula yang beredar ditengah-tengah masyarakat saat ini (Profil Dinas Kesehatan, 2014).

Kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat ialah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh yang memperdarahi payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah

banyak di darah untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran ASI sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih lancar (Saleha, 2009). (Mas'adah, 2015), menyatakan bahwa kompres hangat mampu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum. (Intan, 2015) juga menyatakan bahwa rangkaian perawatan payudara yg terdiri dari pemijatan dan kompres payudara menggunakan air hangat dan dingin secara bergantian telah terbukti meningkatkan kelancaran ASI. (Nurhanifah, 2013). Pada penelitiannya pada ibu menyusui 1-3 bulan, penggunaan teknik kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI selain memperlancar pengeluaran oksitosin juga mencegah terjadinya bendungan ASI yang dapat meyebabkan pembengkakan. Secara fisiologi kompres hangat dapat mentimulasi refleks *let down* mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara (Susanti, 2019). (Murtiningsih dkk, 2020),

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design*. Bentuk desain *True Experimental Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Posttest-Only control Design*, pada desain ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Kelompok pertama

**Tabel 3. Pemberian Teknik Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum**

No	Kelompok	Lancar	Tidak Lancar	p-value
		f (%)	f (%)	
1	Eksperimen(Diberi Kompres Hangat)	10 (90,9)	1 (9,1)	0,005
2	Kontrol (Tidak diberi Kompres Hangat)	2 (18,2)	9 (81,8)	
Total		12 (54,5)	10 (45,5)	

Berdasarkan tabel 3. dari 22 responden yang diteliti didapatkan bahwa hampir seluruhnya 10 orang (90,9%) ibu post partum kelompok eksperimen (diberi

diberi perlakuan (X) dan kelompok yang lain tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan Tahun 2022.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Intervensi**

Kelancaran ASI	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lancar	10	90,9
Tidak Lancar	1	9,1
Total	11	100

Berdasarkan tabel 1. dari 11 responden yang diberikan perlakuan kompres hangat didapatkan hampir seluruhnya ibu post partum yaitu 10 orang (90,9%) memiliki kelancaran pengeluaran ASI.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Kontrol**

Kelancaran ASI	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lancar	2	18,2
Tidak Lancar	9	81,8
Total	11	100

Berdasarkan tabel 2. dari 11 responden yang tidak diberikan perlakuan kompres hangat didapatkan hampir seluruhnya ibu post partum yaitu 9 orang (81,8%) tidak memiliki kelancaran pengeluaran ASI.

kompres hangat) dengan kelancaran pengeluaran ASI, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hampir seluruhnya 9 orang (81,8%) ibu post partum

dengan tidak lancar pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value*  $0,005 < 0,05$  artinya ada pengaruh yang bermakna antara pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Priskawulandari, 2018) di kota Palembang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pengeluaran ASI sesudah dilakukan kompres hangat payudara yaitu dari jumlah keseluruhan 30 responden (100%). Dengan kategori pengeluaran ASI kurang sebanyak 5 responden (16,7%), 18 responden (60,0%) dengan kategori cukup dan 7 responden (23,3%) dengan kategori banyak. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh pengeluaran ASI sesudah dilakukan kompres hangat payudara pada ibu post partum dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Menurut teori, Kompres hangat pada payudara merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot serta dapat melancarkan peredaran darah ke suatu area. Rasa panas pada kompres hangat dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi (Oktasari, 2014). Beberapa efek fisiologis dari kompres hangat antara lain vasodilatasi, meningkatkan permeabilitas kapiler, merelaksasi otot dan meningkatkan aliran darah ke suatu area. Peningkatan sirkulasi darah pada daerah payudara, mengakibatkan semakin banyak oksitosin yang mengalir menuju payudara dan membuat pengeluaran ASI semakin lancar. Kompres hangat bisa dilakukan saat payudara mengalami pembengkakan pada payudara. Kompres hangat sebaiknya dilakukan pada hari pertama setelah persalinan karena hari pertama persalinan ASI yang keluar hanya sedikit (Susanti, 2019).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Hemi Fitriani, 2020). Di Cimahi tengah menunjukkan bahwa (90,9%) ibu postpartum yang mendapatkan kompres hangat payudara mengalami kelancaran ASI. Hasil yang diperoleh yaitu dengan *p-value*  $0,001 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh kompres hangat payudara ibu postpartum terhadap kelancaran ASI. Menurut teori, Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh faktor ibu, faktor bayi, faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial budaya serta faktor upaya lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI melalui kompres hangat, pijat payudara, pijat mermet. Maupun pijat oksitosin serta akupresur (Purwati, 2010).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Nurbayti, 2019) di Palembang, menunjukkan bahwa Rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI setelah kompres hangat payudara adalah 322,00 cc dan peningkatan kelancaran produksi ASI setelah kompres hangat payudara terendah 110 cc dan tinggi 450 cc. Dari hasil uji mann whitney didapatkan hasil nilai *p value* 0,000 maka ada perbedaan yang signifikan antara kelancaran produksi ASI setelah kompres hangat payudara.

Menurut teori, Proses fisiologis ini dapat terhambat oleh kondisi ibu yang kelelahan, kecemasan dan nyeri, sehingga beberapa ibu mengalami gangguan pada produksi ASI. Ibu yang mengalami masalah produksi ASI tersebut memerlukan intervensi yang dapat merangsang produksi ASI. Tanpa ada intervensi maka masalah tidak akan terselesaikan oleh proses yang fisiologis (Sriraman.N.K, 2017). Kompres hangat bisa dilakukan saat payudara mengalami pembengkakan pada payudara. Kompres hangat dilakukan pada hari pertama setelah persalinan karena hari pertama persalinan ASI yang keluar hanya sedikit (Susanti, 2019).

## KESIMPULAN

Hampir seluruhnya ibu post partum yang diberikan perlakuan kompres hangat memiliki kelancaran pengeluaran ASI. Hampir seluruhnya ibu post partum yang tidak diberikan perlakuan kompres hangat tidak memiliki kelancaran pengeluaran ASI. Ada pengaruh yang bermakna antara pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan Kabupaten Dharmasraya tahun 2022.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Elsanti, D., & Isnaini, O. P. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres terhadap Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah kerja Puskesmas Kedung banteng. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*.
- Fitriahadi, E. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik*. UNISA.
- Fitriani, H. (2020). Kompres Hangat Payudara untuk Meningkatkan Kecukupan ASI Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Kartika*.
- Indonesia, K. K. (2020). Persentase Bayi ASI Eksklusif, di Provinsi Sumatera Barat tahun 2020.
- Kemkes. (2019). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Cakupan Bayi dengan ASI Eksklusif*.
- Kesehatan, P. D. (2014). Persentase Bayi ASI Eksklusif, di Kabupaten Dharmasraya tahun 2012,2013 dan 2014.
- Lestari. (2018). Peningkatan Pengeluaran ASI dengan Kombinasi Pijat Oksitosin dan Tehknik Mermet pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*.
- Masadah. (2015). Tehknik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria. *Jurnal Kesehatan Prima*.
- Nurbayti. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemijatan Punggung dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*.
- Nurhanifah. (2013). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Keperawatan*.
- Priskawulandari. (2018). pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum.
- Puput. (2019). Angka Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia Masih Rendah.
- Saleha. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas (Posnatal care)*.
- Sari. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.