

PENGARUH KOMPRES HANGAT PADA PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK LALA MEDICARE DEPOK TAHUN 2023

Tyas Febriana,¹

Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: Breast milk is a complex food because it contains complete nutrients, which are ideal nutrients to support optimal health, growth and development of infants. Excellent breast milk production is known from the sufficient needs of breastfeeding needs to the baby supported by several factors such as peace of mind and soul, breast care, rest patterns and child sucking. Warm compresses of the breast during breastfeeding will be able to increase the flow of milk from the milk-producing glands.

Purpose of the study: to determine the effect of warm compresses on the smoothness of breast milk in postpartum mothers at the lala medicare clinic in 2023. Research method: is quantitative research. The research design used Quasi Experiment, namely pre test - post test design with a sample size of 15 respondents. The population in this study were all mothers who breastfeed at the Lala Medicare Clinic in Depok. The sample in this study was determined by Accidental Sampling technique so that a total of 15 respondents were obtained. Statistical test used is Wilcoxon test. The results showed: that there was a difference in breast milk fluency after the intervention with a P-value of 0.003, the result was <0.05 . The results of this study are expected to be used as an alternative therapy for breastfeeding mothers who experience problems with breast milk fluency.

Conclusion: there is an influence between warm compresses with smooth breast milk in post partum mothers.

Keywords: Warm compress, breast milk fluency, post partum mother

Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa atau periode yang akan di lalui oleh ibu setelah masa persalinan, yang di mulai dari setelah kelahiran bayi , yakni setelah berakhirnya kala IV dalam persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42) hari dan berhentinya perdarahan. (Rosyidah, 2021).

Menyusui merupakan proses alamiah, namun seringkali ibu – ibu tidak berhasil menyusui bayinya karena banyak alasan seperti bayinya sering menangis karena ASI nya tidak keluar (Sidi, 2010).

Air Susu Ibu (ASI) adalah Nutrisi yang optimal untuk bayi di mana merupakan makanan yang paling cocok untuk bayi karena mempunyai nilai gizi yang paling tinggi di bandingkan dengan makanan bayi yang di buat oleh manusia ataupun yang berasal dari susu hewan maupun dari bahan tumbuhan (Profil Kemenkes, 2022).

Laktasi merupakan suatu masa dimana terjadi perubahan pada payudara ibu, sehingga mampu memproduksi ASI dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks, antara rangsangan mekanik, saraf, berbagai macam hormon ASI sehingga dapat keluar (Turlina & Wijayanti, 2015).

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

Menurut *World Health Organization*, ASI eksklusif berarti bayi hanya menerima air susu ibu dan tidak ada cairan atau padatan lain bahkan air, kecuali larutan rehidrasi oral atau tetes/sirup vitamin, mineral, atau obat - obatan. Pemberian ASI di kaitkan dengan manfaat kesehatan yang cukup besar termasuk perlindungan diri dari : diare, infeksi saluran pernafasan, dermatitis atopik, obesitas dan penyakit alergi (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan dari profil kesehatan RI selama dua tahun cakupan ASI eksklusif Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96 %, turun dari 69,7 dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Sementara target Indonesia dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebesar 80% artinya Indonesia masih berada di bawah target pemberian ASI eksklusif sebesar 26%.

Sama halnya yang terjadi di kota Depok, menurut Dinas kesehatan Depok pada tahun 2022, cakupan ASI eksklusif untuk kota Depok pada tahun 2022 sebesar 74% hal ini juga menunjukan bahwa kota Depok termasuk kota yang cakupan ASI eksklusifnya berada di bawah rata – rata target yaitu masih kurang 6% (Kemenkes, 2022).

Kejadian ini di dukung dengan Peraturan Pemerintah (PP) No. 33 tentang pemberian ASI eksklusif kemudian diikuti dengan terbitnya dua Peraturan Menteri Kesehatan yaitu Permenkes No 15 Tahun 2013 tentang cara penyediaan fasilitas khusus menyusui atau memerah ASI (Depkes RI, 2013).

Cakupan pemberian ASI yang masih berada di bawah target juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak lancarnya pengeluaran ASI serta ASI yang jarang dikeluarkan sehingga para ibu memilih untuk memberikan susu formula kepada bayi nya, tidak hanya itu faktor lain yang menyebabkan kurang lancarnya ASI ibu adalah faktor dari ibu sendiri seperti pola istirahat ibu yang kurang, faktor psikologi, pola makan ibu serta perawatan payudara ibu selama hamil serta perlu adanya refleks alami yang terjadi pada saat ibu menyusui yang disebut dengan *refleks let down* (Maharani, 2014).

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh *refleks let down* dengan adanya *refleks let down* ASI akan keluar lebih lancar. Salah satu upaya untuk menstimulasi *refleks let down* yaitu dengan kompres hangat pada payudara. Kompres hangat selama pemberian ASI akan meningkatkan aliran ASI dari kelenjar pituitari yang berfungsi untuk menghasilkan ASI, kompres hangat dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang berfungsi untuk membuka jaringan dan saluran yang ada pada payudara (Maharani, 2014).

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada ibu post partum di Klinik Lala Medicare pada bulan Agustus sampai September 2023 di ketahui bahwa dari 15 ibu Post partum terdapat 15 ibu post partum mengatakan ASI nya kurang. Dan masing - masing ibu menyusui tersebut tidak mengetahui kompres hangat yang dapat di lakukan untuk memperlancar ASI ibu post partum. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Klinik Lala Medicare belum memeberikan Asuhan Pelayanan Komplementer seperti kampres hangat pada payudara terhadap ibu post partum.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Priska Wulandari (2018) yang berjudul *Pengaruh Kompres Hangat terhadap pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui* di BPM Husniati Palembang pada uji statistic Wilcoxon di dapatkan hasil positive di nilai *p value* sebesar 0.000 dan karena *p value*

$0.003 < \alpha (0.05)$, bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah di berikan intervensi kompres hangat.

Hasil Studi pendahuluan tersebut juga sejalan dengan Penelitian yang di lakukan Dhany Wulandari (2019) di dapat hasil bahwa kelancaran pengeluaran ASI pada ibu yang di pijat oksitosin dan perawatan payudara sebesar 51.6 % dan pada ibu yang tidak di lakukan perawatan payudara sebesar 25 %. Dapat di simpulkan bahwa perawatan payudara mempengaruhi kelancaran ASI.

Metode

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono,2019). Desain penelitian pada hakikatnya merupakan strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan, dan untuk memberikan bimbingan atau petunjuk kepada peneliti selama proses penelitian.

Penelitian ini dilakukan menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* ialah sebuah metode yang memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable-variable luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono,2019).

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian yang berjudul “pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Klinik Lala Medicare Depok”. Dari hasil survey yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada 10 ibu yang menyusui di klinik Lala Medicare, ada 7 orang yang tidak lancar ASInya dan tidak mengetahui tentang kompres hangat dan manfaatnya untuk memperlancar produksi ASI dan 3 orang lainnya sudah mengetahui tentang kompres hangat. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Kelancaran ASI Terhadap Ibu Post partum di klinik Lala Medicare”. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan

berdasarkan teknik Sampel yaitu *Accidental Sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 12 responden.

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian, pada umumnya analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010). Analisa ini digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian yaitu melihat distribusi frekuensi Variabel independen dan dependen yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Distribusi Frekuensi Responden Dengan Pengaruh Kompres Hangat Terhadap kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Berdasarkan Umur di Klinik Lala Medicare Tahun 2023
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	N	%
1. Umur		
<20 tahun	2	13.3%
20-25 tahun	5	33.3%
>25 tahun	8	53,3%
Total	15	100%
2. Penggun aan obat pelancar asi		
Ya Tidak	5 10	33,3% 66,7%
Total	15	100%
3. Usia kehamilan pada saat melahirkan		
Kurang Bulan Cukup bulan	0 15	0% 100%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas didapatkan hasil dari 15 responden jumlah responden yang berusia >25 tahun adalah mayoritas dengan jumlah 8 responden atau (53,3%),

jumlah responden dengan usia <20 tahun adalah minoritas yaitu dengan jumlah 2 responden atau (13,3%).

Dari tabel frekuensi diatas didapatkan hasil sebanyak 10 responden yang menggunakan pelancar Asi atau (66,7 %), dan responden tidak menggunakan pelancar Asi 5 responden atau (33,3%).

Berdasarkan tabel frekuensi diatas didapatkan hasil sebanyak 15 responden atau (100%) melahirkan bayi di usia cukup bulan.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk menguraikan ada tidaknya Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Analisa inidilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan. Uji bivariat yang digunakan pertama kali adalah uji *paired t test* apabila data berdistribusi normal. Apabila hasil yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil Uji Statistik Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu post partum di klinik lala medicare tahun 2023

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik

Pretest		Posttest		Median (Minimum- maksimum)	Selisi h Mea n	Nilai sig
Kelancaran perlakuan	ASI	Sebelum		0,00	5,00	0.003
Kelancaran perlakuan	ASI	Sesudah		5,00		

Dari hasil analisa Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $P = 0,003$ nilai tersebut <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil Positive Ranks dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden bahwa kelancaran ASI post > pre artinya bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi kompres hangat.

Kesimpulan

Setelah melakukan peneleitian tentang "Pengaruh Kompres Hangat pada payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di Klinik lala Medicare Tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan semua karakteristik responden ibu post partum yang terbanyak usia >25 tahun. 66,7 % responden menggunakan obat pelancar asi dan 100 % ibu post partum yang diteliti melahirkan dengan usia kehamilan cukup bulan.
2. Didapatkan kelancaran ASI bertambah setelah di lakukan kompres hangat pada payudara ibu post partum.
3. Dari hasil analisa data pengaruh di lakukannya kompres hangat payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di klinik Lala Medicare dengan menggunakan uji *Wilcaxon* di peroleh hasil $p=0.003$ nilai tersebut

<0.05 yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Klinik Lala Medicare.

Daftar Pustaka

- Andamari, S, H, (2014). *Perbedaan Perkembangan Motorik Anak Usia 2-3 Tahun Yang diberi Asi Eksklusif Dan Non Eksklusif Di Posyandu Kelurahan Sadeng Kecamatan Gunungpati Kota Semarang*.
- Aziezah, N, & Andriani, M. (2013). *Perbedaan Tingkat Konsumsi Dan Status Gizi antara Bayi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Dan Non Asi Eksklusif, Media Gizi Indonesia, Vol. 9, No. 1 januari-juni*.
- Kristina, N, M, (2014). *Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Asuhan Keperawatan Ny. Y Dengan Post Partum Spontan*.
- Lestari, D, Zuraida, R & Larasati, T. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Air Susu Ibu Dan pekerjaan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kelurahan Fajar Bulan, Medical Journal Of Lampung University volume 2 No 4*.

- Maryuani, A (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta; Tim.
- Maulida, H, Afifah, E, & Sari, D. P. (2015). *Tingkat Ekonomi Dan Motivasi Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 bulan*.
- Padila, (2012). Buku Ajar: *Keperawatan Keluarga Dilengkapi Aplikasi Kasus* Pollard, M. (2015). *Asi Asuhan Berbasis Bukti*, Ege.
- Prabasiwi, A, Fikawati, S, & Syafiq, A. (2015). *Asi Eksklusif Dan Persepsi Ketidacukupan Asi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat nasional* vol, 9, No.3.
- Puspitasari, A, M, (2016). *Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Partum Di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*. *Digital Repository Universitas Jember*.
- Sanima, Utami, N. W, & Lasri. (2017). *Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Mawar*. *Nursing news volume 2, No. 3*.
- Turlina, L, & Wijayanti, R. (2015). *Pola Pemberian Asi Ibu Post Partum*. Wulandari, F, I, & Iriana, N. R. (2013). *Karakteristik Ibu Menyusui Yang Tidak Memberikan Asi Eksklusif Di Puskesmas Banyudono I Kabupaten Boyolali*. (2013). *Karakteristik Ibu Menyusui Yang Tidak Memberikan Asi Eksklusif Di Puskesmas Banyudono I Kabupaten Boyolali*. Suharyono. 2009. *ASI Tinjauan dari Beberapa Aspek*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Vita, A. (2017). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wulan, S. (2012). *Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) di RSUD Deli Serdang Sumut Tahun 2012, (Desember)*.
- Nilamsari, M. A. (2014). *Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Ekskresi ASI pada Ibu Postpartum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang, 1–8*.
- Notoatmodjo. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta Nur Sholichah. (2011). *Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Postpartum dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di desa Karang Duren Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang*.