

KOMPRES HANGAT PADA PAYUDARA TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU NIFAS

WARM COMPRESS ON THE BREAST SUFFICIENCY OF
BREAST MILK IN POSTPARTUM WOMENS

Nency Agustia

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma'arif Baturaja,
Email : nencyagustia96@gmail.com

ABSTRAK

Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Ogan komering Ulu (OKU) tahun 2020 sebesar 52,6% dengan target nasional 80%. Penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif di minggu pertama karena ASI kurang dan bayi menangis sehingga ibu memberikan pengganti asi susu ibu (PASI). Untuk meningkatkan kecukupan ASI pada ibu nifas dapat dilakukan kompres hangat pada payudara. Penelitian menggunakan Pra eksperimen rancangan Statis Group Comparison dilakukan pada ibu nifas di Kota Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu pada bulan Desember 2021. Total sampel 30 responden diambil dengan teknik kuota. 15 responden untuk kelompok intervensi dan 15 responden untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi selama 24 jam dan wawancara. Kompres hangat pada payudara diberikan selama 15 menit pada setiap payudara, 3 kali sehari selama 3 hari. Hasil Analisa statistik menggunakan Chi square. Berdasarkan hasil uji Chi square diperoleh p value 0,001, yang berarti ada hubungan yang bermakna pada kompres hangat payudara terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas. Kesimpulan penelitian kompres payudara dapat dimulai dihari pertama nifas untuk meningkatkan kelancaran ASI sehingga kecukupan ASI terpenuhi.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Kecukupan ASI

ABSTRACT

The coverage of exclusive breastfeeding OKU Regency in 2020 is 52.6% with national target of 80%. The cause of the failure exclusive breastfeeding in the first week are not enough milk and the baby cries so mother gives breast milk substitute. To increase adequacy of breast milk in postpartum, warm compresses can be applied to the breasts. This research used a pre-experimental Static Group Comparison design conducted on postpartum women in the Baturaja City in December 2021. 30 respondents was taken using quota technique. 15 respondents as intervention group and 15 respondents as control group. Data collection by observation for 24 hours and interviews. Warm compresses breasts for 15 minutes on each breast, 3 times a day for 3 days. Results of analysis using Chi square. Results of the Chi square test, p value of 0.001, which means that there is a significant relationship between the effect of warm compresses breasts on the adequacy of breast milk in postpartum mothers. The conclusion of the research on breast compresses can be started on the first day of childbirth to increase the smoothness of breast milk so that the adequacy of breast milk is fulfilled.

Keywords: Warm Compress, Adequacy of Breast Milk

PENDAHULUAN

United Nations Children's Fund (UNICEF) menyatakan 2,4 juta anak meninggal pada bulan pertama kehidupan. Sekitar 6.500 kematian neoatus terjadi dalam hari pertama setelah kelahiran, dan hampir tiga perempat terjadi dalam minggu pertama kehidupan. Masa neonatal dimulai dari bayi lahir sampai dengan 28 hari. Pada masa ini terjadi penyesuaian bayi dari dalam rahim menuju kehidupan luar rahim karena itu, masa ini merupakan resiko tinggi untuk bayi. Adapun penyebab utama kematian bayi diantaranya adalah asfiksia, infeksi, dan berat badan lahir rendah (BBLR) ^{1,2}.

Bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gram dikaitkan dengan status gizi dan imunitas yang rendah ³. ASI eksklusif adalah bayi usia 0 bulan-5 bulan 29 hari yang diberi ASI saja tanpa makanan atau cairan lain kecuali obat, vitamin dan mineral ². ASI dapat memberikan manfaat untuk bayi, ibu, keluarga maupun negara. Manfaat ASI pada bayi adalah mengurangi risiko *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS) sebesar 50% ⁴.

Renstra Kementerian Kesehatan Indonesia periode 2020-2024, program pemberian ASI Eksklusif dibawah enam bulan merupakan program pemerintah Indonesia untuk percepatan penurunan stunting. Pencapaian bayi dibawah enam bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 66,1%. Sumatera selatan (51,6%) menduduki peringkat ke enam terbawah dan provinsi tidak mencapai target adalah papua barat (34%) dan Maluku (37,2%) ². Cakupan pemberian ASI Eksklusif untuk Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) tahun 2020 sebanyak 52,6% Meningkat 8,7% dari tahun 2019. Namun, Cakupan ini masih

jauh dibawah target pencapaian pemberian ASI Eksklusif Indonesia yaitu 80%. Persentase Cakupan ASI Eksklusif Puskesmas Tanjung Agung Kec.Baturaja Barat Kab. OKU Tahun 2020 yaitu 75,1%, target pencapaian pemberian ASI Eksklusif Indonesia yaitu 80% ⁵.

Salah satu keluhan ibu menyusui pada minggu pertama masa nifas adalah ASI tidak cukup. Pada sebagian ibu, produksi ASI tidak mengalami peningkatan pada hari-hari pascapersalinan. Penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif dibawah enam bulan karena ibu mengeluh produksi ASI kurang dan bayi menangis ⁶.

Minggu pertama pasca persalinan merupakan fase kritis bagi ibu karena ibu merasa ASI nya tidak cukup sehingga pada akhirnya memutuskan untuk memberikan cairan Pengganti Air Susu Ibu (PASI) ⁷. Ibu memberikan pengganti ASI karena tidak lancar pengeluaran ASI setelah persalinan dan dukungan keluarga bahwa bayi harus mendapatkan asupan agar tidak lapar dan menangis. Ketidacukupan ASI menyebabkan ibu memutuskan untuk memberi Pengganti ASI (PASI) di 1-3 hari kehidupan bayi. Hal ini menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif ⁸.

ASI yang tidak keluar terjadi pada hari pertama sampai ketiga kelahiran menimbulkan masalah pada bayi dan ibu. Kebutuhan cairan pada bayi berkurang sehingga terjadi kekurangan cairan ditandai dengan Frekuensi menyusui kurang dari 8 kali, buang air kecil kurang dari 6 kali, Warna urine pekat, Bau urine menyengat, Buang air besar kurang dari 2 kali, Warna kulit pucat dan Turgor kulit kurang. Ibu juga akan kelelahan merawat bayi yang rewel dan menimbulkan kecemasan. Jika

kebutuhan ASI ini tidak segera diatasi maka dengan cepat ibu akan memutuskan untuk memberi susu formula sebagai penggantinya. Pemberian PASI ini tidak menguntungkan bagi bayi, sebab bayi tidak mendapatkan bagian terpenting ASI yaitu Colostrum yang hanya diproduksi di hari pertama hingga ketiga setelah melahirkan yang kaya akan nutrisi penting yang sangat diperlukan bayi untuk kekebalan tubuh. Resiko infeksi lebih besar terjadi pada bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif. Bayi yang tidak mendapatkan ASI beresiko terkena Sident Infant Death Syndrome (SIDS), *Retinopathy of Prematurity(ROP)*, rhinitis alergi, saluran pencernaan (*Akrodermatitis enteropatika*) dan obesitas^{4,9}.

Bayi yang mendapatkan makanan tambahan sebelum enam bulan beresiko kelebihan berat badan (obesitas) karena asupan kalori dan protein dari PASI yang dapat meningkatkan persentase lemak dalam tubuh bayi. Mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya, maka perlu adanya solusi untuk meningkatkan kecukupan ASI terutama pada tiga hari pertama pascapersalinan¹⁰.

Solusi pada ibu nifas menyusui yang mengeluh ASI kurang lancar atau tidak keluar harus segera dilakukan dengan tepat. Kunci utama dalam meningkatkan produksi ASI secara fisiologis adalah dengan meningkatkan frekuensi menyusui dan tingkat pengosongan payudara. Semakin cepat terjadi pengosongan payudara maka produksi ASI akan semakin banyak¹¹.

Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk pengosongan payudara diantaranya penggunaan teknik pemerah dan memijat (marmet), breastcare, pijat

payudara, pijat laktasi, pijat oksitosin, kompres hangat payudara. Dari beberapa upaya tersebut, kompres hangat pada payudara merupakan cara paling mudah dilakukan secara mandiri, alat dan bahan yang dibutuhkan juga mudah ditemui serta tidak memerlukan biaya yang mahal^{4,12,13,14}.

Penelitian Fitriani dkk (2020) menyatakan 90,9% ibu menyusui yang tidak mendapatkan kompres hangat payudara mengalami ketidakcukupan ASI dan 90,9% ibu menyusui yang mendapat kompres hangat payudara mengalami kecukupan ASI. Hasil uji Chi square diperoleh p value 0,001 yakni $p \leq \alpha 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh kompres hangat payudara ibu nifas terhadap kecukupan ASI⁹.

Dari gambaran diatas, penulis tertarik untuk mengambil penelitian tentang "Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas di BPM Wilayah Kota Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian merupakan Pra eksperimen desain *Statis Group Comparison* yakni mengungkapkan hubungan sebab akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang tepat terhadap variabel dengan menggunakan rancangan ada kelompok yang diberikan treatment eksperimental, dan ada kelompok lainnya yang tidak diberikan treatment, keduanya adalah kelompok yang sudah ada. Penelitian dilakukan di bulan Desember 2021. dilaksanakan di Kota Baturaja Kab. Ogan Komering Ulu. Subjek penelitian adalah seluruh ibu nifas di Kota Baturaja tahun 2021. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi. Jumlah sampel ditetapkan 30

responden yang diambil dengan teknik quota. 15 responden untuk kelompok intervensi dan 15 responden untuk kelompok control¹⁵. Intervensi kompres hangat payudara diberikan sebanyak 3 kali dalam satu hari selama 3 hari 15 menit dimulai dari 6 jam postpartum pada setiap payudara. Kompres dipertahankan hangat pada suhu 40°C-46°C. Analisa data yang dilakukan adalah mengetahui distribusi frekuensi kecukupan ASI ibu nifas yang

melakukan kompres hangat dan tidak melakukan kompres hangat payudara. Analisa Bivariat dilakukan dengan menggunakan sistem komputerisasi untuk melihat hubungan dua variabel (variabel dependen dan variabel independen) dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan nilai $p < 0.05$ maka dikatakan ada hubungan dan jika nilai $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Kecukupan ASI

Kecukupan ASI	F	%
Kelompok Kontrol		
Cukup	4	26,7
Tidak Cukup	11	73,3
Kelompok Intervensi		
Cukup	13	86,7
Tidak Cukup	2	13,3
Total	15	100,0

Tabel 1 didapatkan bahwa Sebagian besar (73,3%) ibu nifas yang tidak dilakukan kompres hangat pada payudara tidak memiliki kecukupan ASI Sedangkan

Sebagian besar (86,7%) ibu nifas yang dikompres hangat memiliki kecukupan ASI.

Tabel 2

Hubungan Kompres Hangat pada Payudara terhadap Kecukupan ASI

Variabel	Kompres hangat				N	P-Value	
	Kelompok Intervensi		kelompok kontrol				
	∑	%	∑	%			
Kecukupan ASI	Cukup	13	86,7	4	26,7	17	0,001
	Tidak Cukup	2	13,3	11	73,3	13	
Jumlah		15	100	15	100	30	

Tabel 2. Hasil analisa statistik di peroleh p value = 0,001 yakni $p \leq 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat payudara terhadap kecukupan ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani dkk (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kecukupan ASI ibu nifas, p value=0,001⁹.

Dalam penelitian pada ibu nifas kelompok kontrol yang tidak diberikan kompres hangat yang memenuhi kecukupan ASI 4 ibu nifas (26,7%) dan yang tidak memiliki kecukupan ASI 11 ibu nifas (73,3%).

Persiapan menyusui yang ibu lakukan pasca kelahiran diantaranya : (1) Ibu langsung menyusui setengah jam setelah bayi lahir; (2) Berpikir dengan penuh kasih sayang terhadap bayi; (3) Memberikan kolostrum sesering mungkin; (4) Rasa percaya diri; (5) Tidak memberikan cairan lain selain ASI; (6) Tidak memberikan dot/empeng; (7) Melaksanakan teknik menyusui yang benar (posisi dan pelekatan); (8) Memelihara kebersihan payudara; (9) Mencegah bendungan pada payudara atau mencegah payudara bengkak; (10) Memperhatikan asupan makanan dengan menu seimbang saat menyusui bayi 0-6 bulan membutuhkan energi tambahan 330 kkal dan tambahan air 800 ml sedangkan ibu menyusui bayi 6-12 bulan membutuhkan tambahan energi 400 kkal dan tambahan air 650 ml; (11) Istirahat yang cukup dan menghindari stress; (12) Menghindari merokok dan minuman beralkohol; (13) Memakai BH yang bersih^{4,16,17}.

Menurut asumsi peneliti, ibu dengan pengalaman menyusui sebelumnya juga berpengaruh terhadap kecukupan ASI saat menyusui. Pada penelitian ini, ada

beberapa ibu nifas Multigravida sehingga ibu memiliki pengetahuan dari pengalaman sebelumnya. Beberapa ibu tidak langsung melakukan Inisiasi menyusui Dini (IMD), Pengetahuan ibu masih kurang tentang pemenuhan nutrisi saat menyusui, tidak memenuhi kriteria kecukupan ASI mengatakan bahwa frekuensi menyusui bayinya kurang dari 8 kali, rata-rata ibu menyusui 5 kali sehari, hal ini dikarenakan ibu mengatakan ASI nya belum keluar sehingga ibu tidak memberikan ASI nya. Kurangnya frekuensi ibu menyusui menyebabkan lambatnya terjadi pengosongan payudara, sehingga menyebabkan produksi ASI terhambat. Frekuensi menyusui yang direkomendasikan adalah minimal 8 kali dalam sehari. Frekuensi produksi ASI berkurang sehingga kecukupan ASI tidak terpenuhi. Kebiasaan ibu dalam melakukan perawatan payudara termasuk breastcare saat kehamilan dan kompres hangat masih kurang. Posisi dan teknik ibu saat menyusui masih harus diperbaiki.

Dalam penelitian pada ibu nifas kelompok intervensi yang diberikan kompres hangat yang memenuhi kecukupan ASI 13 ibu nifas (86,7%) dan yang tidak memiliki kecukupan ASI 2 ibu nifas (13,3%).

Tanda-tanda kecukupan ASI pada neonatus dalam 24 jam adalah Frekuensi menyusui 8 kali, buang air kecil lebih dari 6 kali, Warna urine jernih hingga kuning muda, Bau urine tidak menyengat, Buang air besar lebih dari 2 kali, Warna kulit kemerahan dan Turgor kulit baik^{17,18}.

Menurut asumsi peneliti, saat dilahirkan hampir seluruh ibu nifas yang mendapatkan kompres hangat payudara mengalami kecukupan ASI. Kompres

hangat memiliki efek kontraksi otot polos ductus asini, sehingga akan memperlancar pengeluaran ASI. Pada kelompok intervensi terdapat 2 responden yang mengalami ketidakcukupan ASI. Indikator yang belum terpenuhinya adalah frekuensi BAB bayi yang hanya 1 kali sehari. Jika dibandingkan 13 responden lainnya, hasil observasi pada bayi responden tersebut memiliki frekuensi menyusui dan BAB yang lebih rendah. Dilihat dari frekuensi BAB yang hanya 1 kali sehari menandakan bahwa kriteria kecukupan ASI untuk bayi belum terpenuhi secara keseluruhan. Saat dilakukan pengamatan dilapangan didapatkan ibu nifas yang dikompres hangat mengatakan bahwa frekuensi menyusui bayinya lebih dari 10 kali, rata-rata ibu menyusui 11-12 kali sehari, hal ini dikarenakan ibu mengatakan ASI nya setelah dikompres hangat 3 kali sehari selama 3 hari berturut-turut keluar sangat lancar sehingga ASI nya bisa disimpan di lemari pendingin.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kompres hangat pada payudara dengan kecukupan ASI pada ibu nifas. Kompres hangat pada payudara meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga kecukupan ASI pada bayi terpenuhi dan bayi tidak mudah rewel. Mengajarkan ibu teknik kompres hangat, manfaat ASI, tanda-tanda kecukupan ASI, di mulai saat ibu kunjungan kehamilan sangat membantu ibu meningkatkan produksi ASI saat masa menyusui. Dengan demikian diharapkan cakupan ASI eksklusif dapat tercapai.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambah variabel penelitian

seperti breastcare dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) sebelum dilakukan kompres hangat untuk meningkatkan kecukupan ASI. Obyek penelitian dapat diperluas dan tidak terbatas pada ibu nifas di 6 jam postpartum melainkan 30 menit setelah bayi lahir saat proses IMD berlangsung dan ibu telah diberikan intervensi untuk kecukupan ASI saat kehamilan untuk meningkatkan produksi ASI sehingga menghasilkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. United Nations Children's Fund (UNICEF). 2021. Neonatal Mortality. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2022. <https://data.unicef.org/topic/child-survival/neonatal-mortality/>
2. Kemenkes RI. 2021. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. Kemenkes RI, diakses 20 Oktober 2022.
3. Manurung, dkk. 2022. Analisis Faktor Risiko Kematian Bayi di Kecamatan Kupang Barat, Kabupaten Kupang. Media Kesehatan Masyarakat. Vol IV No.I :18-26, diakses 20 Oktober 2022.
4. Monica, FB. (2018). Buku Pintar ASI dan Menyusui. Cet. 1. Jakarta : Noura Books (Mizan Group).
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2020, diakses 20 Oktober 2022.
6. Nugraheni, SD., Priyadi NP., Emmy R. 2018. Pemberian MP-ASI dini sebagai salah satu faktor Kegagalan ASI Eksklusif pada ibu Primigravida. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol VI (V); 804-813, diakses 20 Oktober 2022.
7. Cadwell, Karin. Cindy Turner-Maffei. (2012). Manajemen Laktasi :

- Buku Saku. Dwi Widiarti, Anastasia Onny Tampubolon (ed). Jakarta : EGC.
8. Wahyuni S., Barirah M., Hasritawati. 2022. Studi Kualitatif : Faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bebesen. *Femina Jurnal Kebidanan*. Vol. II (I); 83-95, diakses 20 Oktober 2022.
 9. Fitriani,H., Dena Apriliyani., Murtiningsih (2020) Kompres Hangat Payudara untuk Meningkatkan Kecukupan ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah *Jurnal Kesehatan Kartika* Vol.XV(1):11-17, diakses 20 Oktober 2022.
 10. Qanit I dan Cahaya CB. 2020. Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini Meningkatkan resiko Obesitas pada Anak. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. VOL. II (I); 91-98, diakses 20 Oktober 2022.
 11. Sherwood, LZ. (2016). *Fisiologi Manusia dari sel ke system*. Ed.8. Jakarta : EGC.
 12. Wulandari P,Kustriani M.,Aini K. 2018. Peningkatan Produksi ASI ibu Postpartum melalui Tindakan Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol II (I); 33-49, diakses 20 Oktober 2022.
 13. Sebayang W. 2017. Manfaat massage Tengkuik dan Kompres Hangat payudara terhadap Pengeluaran Kolostrum ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Rosni Alizar Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*. Vol III (II); 267-270, diakses 20 Oktober 2022.
 14. Jahriani N. 2019. Pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan tahun 2019. Vol II (II); 14-20, diakses 20 Oktober 2022.
 15. Dahlan, Sopiudin. 2016. *Besar sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Ed. 4. Yogyakarta : CV Sagung Seto.
 16. Kemenkes RI. 2019. Permenkes RI No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Kemenkes RI, diakses 20 Oktober 2022.
 17. Maryunani, Anik. (2015). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Cet. 12. Jakarta : CV. Trans Info Medika.
 18. Pollard, Maria. (2016). *ASI Asuhan Berbasis Bukti (Evidence-based Care for Breastfeeding Mothers)*.(Wiriawan, Elly. Ahli bahasa). (Mardella, EA & Hutagalung, MSB. Editor Edisi Bahasa Indonesia). Jakarta : EGC.